

Pressemappe: Agrar-PR

20.08.2021 | 11:51:00 | ID: 30745 | Ressort: [Ernährung](#) | [Markt & Trends](#)

Viel trinken - aber wie?

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Wasser ist das gesündeste Getränk und die Auswahl an Mineralwasser riesig - Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt eine Entscheidungshilfe für den Durstlöscher*

Wasser ist das gesündeste Getränk. Doch wenn es nicht aus dem Hahn kommen soll, ist die Auswahl riesig. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" gibt eine Entscheidungshilfe für den idealen Durstlöscher.

Fürs Klima ist Wasser aus der Region die erste Wahl

Leitungswasser oder Mineralwasser? Eine vom Bundesumweltministerium geförderte Studie hat gezeigt, dass Leitungswasser im Schnitt fast 600-mal weniger CO₂ erzeugt als ein Mineralwasser. Allerdings kann manches Wasser aus der Flasche mit hohen Mineralstoffgehalten punkten, die kein Trinkwasser erreicht.

Unter Klimaschutzaspekten ist Wasser aus der Region die erste Wahl. Eine Schweizer Vergleichsstudie hat ergeben: Mineralwasser aus der Auvergne in Frankreich, das beispielsweise 1.100 km entfernt in Hannover getrunken wird, belastet die Umwelt etwa dreimal mehr als ein Wasser, das aus dem nahen Weserbergland herübergefahren wird.

Es gibt Apps, die ans regelmäßige Trinken erinnern

Übrigens sollte man mit dem Trinken nicht warten, bis der Durst kommt. Das Verlangen zeigt nämlich bereits einen Mangel an Flüssigkeit an. Daher lieber schon vorher zum Glas greifen. Tipp für Menschen, die leicht vergessen zu trinken: Es gibt Apps, die daran erinnern. Oder man stellt sich die Tagesration schon morgens bereit und gießt sich regelmäßig ein Glas ein.

Ob man dabei Wasser mit oder ohne Kohlensäure wählt, ist eine Frage des Geschmacks. Mit Kohlensäure schmeckt Wasser spritziger und erfrischender. Sollte die Kohlensäure zu vermehrtem Aufstoßen veranlassen, kann Sodbrennen die Folge sein. Verbraucherzentralen raten daher, bei empfindlichem Magen stilles Wasser zu wählen.

Weitere hilfreiche Tipps rund ums Wasser finden Sie in der aktuellen "Apotheken Umschau". Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 8B/2021 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:
Katharina Neff-Neudert
Tel. 089 / 744 33 360
E-Mail: presse@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)