

## Presseinformation

Für weitere Fragen wählen Sie bitte:

02203 – 29 29 26      Jürgen Lowis, Journalist  
0335 – 55 86 9-309    Anne Wiedner, Öffentlichkeitsarbeit

### **Durstige Kinder können sich schlechter konzentrieren! Trinkwasser trinken hält fit und macht schlank! Initiative „Gesundes Trinken“ wird von Oberbürgermeister Martin Patzelt unterstützt.**

Mit ihrer neuen Broschüre „TrinkWasser!“ möchte die Frankfurter Wasser- und Abwassergesellschaft (FWA) auf die Bedeutung des Trinkwassers für die Ernährung und Gesundheit aufmerksam machen. Besonders in die Schulen soll das wichtige Thema „Gesundes Trinken“ getragen werden.

Denn eins ist klar (wie Trinkwasser): Kinder und Jugendliche trinken zu wenig. 4,5 Prozent der Schüler nehmen zum Frühstück weder Trinkwasser, Tee noch sonst ein Getränk zu sich. Rund ein Viertel aller Schüler trinken während des Schulbesuches gar nichts, oder zu selten. Außerdem werden häufig Getränke bevorzugt, die unter gesundheitlichen Gesichtspunkten eher ungünstig zu bewerten sind.

Auch ältere Menschen nehmen oft nur die Hälfte ihres Flüssigkeitsbedarfs zu sich, da das Durstgefühl mit den Jahren nachlässt. Sie setzen ihren Körper damit unbewusst großen Belastungen aus. Das Blut fließt langsamer, das Herz muss schwerer arbeiten, Muskeln und Gehirn werden schlechter mit Sauerstoff versorgt.

Doch ob jung oder alt, häufig belasten wir unseren Körper unnötig, weil wir zu wenig trinken. Denn schon ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichtes vermindert die Leistungsfähigkeit um 20 Prozent. Denkvermögen und Konzentrationsfähigkeit lassen nach, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Kreislaufstörungen können sich einstellen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Trinken von Trinkwasser beim Abnehmen hilft. Schon die Aufnahme von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser täglich erhöht den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien. Trinkwasser hält also nicht nur fit, sein Genuss macht auch schlank.

Nathalie Worm, das Frankfurter Wassergirl, soll als Sympathieträger Kindern und Erwachsenen das Thema „Gesundes Trinken“ näher bringen. Sie stand „Modell“ für viele in der neuen Broschüre verwendeten Fotos und war mit Begeisterung beim Foto-Termin dabei.

Die neue Broschüre „**TrinkWasser!**“, die mit vielen praktischen Tipps für das Trinken von Trinkwasser wirbt und unter anderem auch leckere Cocktailrezepte enthält, kann kostenlos bei der FWA bezogen werden.

Die Schulen im Versorgungsgebiet der FWA erhalten die Broschüre ohne besondere Anforderung in den nächsten Tagen zur Verfügung gestellt.

**Übrigens – unabhängige Untersuchungen zeigen, dass das Frankfurter Trinkwasser eine hervorragende Qualität besitzt. Es ist ein ideales Erfrischungsgetränk.**

Frankfurt (Oder), 29. August 2005