

*Weil Sie uns wichtig sind ...*

## **Neue Studie zur Gesundheitsprävention in deutschen Unternehmen: Mineralwasser ist das gesündeste Getränk im Job**

Betriebsärzte empfehlen Mineralwasser zur gesundheitlichen Prävention am Arbeitsplatz. Das hat eine neue Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Omniquest ergeben, in der 500 Betriebsärzte aus ganz Deutschland im Auftrag der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) und des BKK Bundesverbandes befragt wurden. Das beste Getränk zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz ist nach Meinung der befragten Betriebsärzte Mineralwasser (95 Prozent) – gefolgt von Früchte- und Kräutertees (85 Prozent) sowie von Saftschorlen (74 Prozent). Die Mediziner teilen zu 94 Prozent die Ansicht von Ernährungsexperten, dass ausreichendes Trinken für Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wichtig oder sogar sehr wichtig ist.



### **Kooperation für richtiges Trinken am Arbeitsplatz**

Der BKK Bundesverband und die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser sind eine Kooperation eingegangen, um das ausreichende und richtige Trinken am Arbeitsplatz gemeinsam zu fördern. Ziel der Kooperation ist es, Arbeitgeber und Arbeitnehmer in deutschen Unternehmen über richtiges Trinken am Arbeitsplatz zu informieren und an das gesunde Trinken heranzuführen.

### **Richtiges Trinken am Arbeitsplatz ist wichtig**

Mineralwasser liefert dem Körper nicht nur die notwendige Flüssigkeit, sondern auch viele wertvolle Mineralstoffe. Diese bieten in ganz unterschiedlichen Arbeitssituationen einen Mehrwert: Magnesium unterstützt beispielsweise die Konzentration, Natrium steigert die Leistungsfähigkeit bei körperlicher Arbeit. Experten für Ernährung empfehlen Erwachsenen, zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag zu trinken.

### **Richtiges Trinken trägt zum allgemeinen Gesundheitszustand bei**

Regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist für die geistige Fitness am Arbeitsplatz unerlässlich. Achten Sie darauf, jeden Tag genug Mineralwasser zu sich zu nehmen. Nicht nur das Sie Ihre Konzentration steigern, Sie unterstützen auch den gesamten Verdauungsprozess und die Elastizität der Haut mit regelmäßigem Trinken.

### **Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.**

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)