Presseinformation

2. Juli 2004

Neue Broschüre zum Thema Trinken

Sobotka: „Wichtige Tipps zum gesunden und richtigen Trinken“

Was sind ideale Durstlöscher? Wie kann ich meine gesunden Getränke selber machen? Wie viel soll ich wirklich trinken? Antworten auf diese und andere Fragen zum Thema richtiges Trinken gibt die neue Broschüre "besser trinken" der Aktion "Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut". Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka hat die neue Broschüre kürzlich gemeinsam mit Spielern des SK Rapid Wien präsentiert. Passend zum Thema werden über den Sommer in ganz Niederösterreich auch Trinkflaschen verteilt.

"Wir möchten der Bevölkerung damit zeigen, wie einfach es sein kann, die richtige Menge Wasser am Tag zu sich zu nehmen. Denn wer zu wenig trinkt, verringert dadurch seine körperliche Leistungsfähigkeit“, so Sobotka zur neuen Aktion. Die idealen Durstlöscher sind Flüssigkeiten ohne viel Zucker wie einfaches Leitungswasser.

Niemand weiß das besser als die Spieler des SK Rapid, die gleich die ersten Trinkflaschen in Empfang genommen haben. „Leitungswasser hat eindeutig die Nase vor allen anderen Durstlöschern. Es erfrischt und ist gesund. Mineralwasser liefert zusätzlich auch Mineralstoffe. Frucht- und Gemüsesäfte wiederum bieten jede Menge Vitamine. Das ‚richtige Trinken’ ist wichtig für eine gesunde Ernährung, um auch an seine Leistungsgrenzen gehen zu können“, so die Spieler des SK Rapid.

Im Rahmen der Initiative "Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut" werden die neue Broschüre „besser trinken“ und die neuen Trinkflaschen landesweit verteilt und sind für alle Niederösterreicher kostenlos erhältlich („besser essen“-Telefon unter der Nummer 02742/226 55). Mehr über die Initiative "Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut" unter www.tutgut.info.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at