

03/2015 | 27. Januar

## Richtig trinken – fit bleiben

### Neuer DGE-Flyer gibt Tipps zur angemessenen Flüssigkeitszufuhr

(dge) Der menschliche Körper besteht zu mehr als 50 % aus Wasser. Daher ist ausreichendes Trinken lebensnotwendig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat deshalb einen Flyer „Richtig trinken – fit bleiben“ herausgegeben. Der Flyer beschreibt kurz und leicht verständlich, warum es wichtig ist, ausreichend und regelmäßig zu trinken und welche Getränke am besten den Durst löschen. Zudem erfahren Verbraucher, welche Funktionen Wasser im Körper übernimmt, was bei einem Flüssigkeitsmangel passiert und ob ein „zu Viel“ dem Körper schadet. Auch informiert das Falblatt, wie viel Kaffee erlaubt ist und warum zuckergesüßte Getränke nicht zu empfehlen sind.

Der Flyer „Richtig trinken – fit bleiben“ steht kostenfrei als PDF zum Download bereit unter <https://www.dge-medien-service.de/richtig-trinken-fit-bleiben-10er-pack.html>. Beratungskräfte können ihn im 10er Pack zum Preis von 2,00 EUR zzgl. Versandkosten unter der Artikel-Nr. 123054 beim DGE-MedienService, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de), bestellen.

Ab sofort sind auch drei weitere Flyer zu den Themen Ballaststoffe, Gemüse und Obst sowie Energiedichte sowohl zum kostenfreien Download als auch im 10er Pack zum Preis von 2,00 EUR zzgl. Versandkosten erhältlich:

- „Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit“, Art.-Nr. 123051
- „Gemüse und Obst – Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz“, Art.-Nr. 123052
- „Energiedichte – Biss für Biss das Körpergewicht senken“, Art.-Nr. 123053

1 580 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller  
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [keller@dge.de](mailto:keller@dge.de)  
DGE-Pressinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:  
<http://www.dge.de/presse/pm/richtig-trinken-fit-bleiben>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 BonnTel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.