

**Coca-Cola GmbH  
Corporate Identity, Public Affairs & Communications**

Friedrichstraße 68  
10117 Berlin  
Germany

Kontakt: Kristina Brehm  
Pressestelle  
T +49(0) 30 22 606 9800  
F +49(0) 30 22 606 9110  
presse@coca-cola-gmbh.de  
www.coca-cola-gmbh.de

## **GfK-Studie belegt: Wasser hilft gegen Stress am Arbeitsplatz**

**Auf dem Informationsforum Wasser 2009 stellt die Coca-Cola GmbH erstmals die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage zum Thema „Wassertrinken gegen Stress“ vor**

- Fast 90 Prozent der Berufstätigen fühlen sich am Arbeitsplatz gestresst
- 30 Prozent der Befragten wissen, dass Wassertrinken Stress positiv entgegenwirkt
- Arbeitgeber können durch Bereitstellung von Wasser Stress mindern

**München, 25. März 2009.** Eine Studie der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) zeigt: Für fast 90 Prozent der Arbeitnehmer ist Stress kein Fremdwort. 36 Prozent der Befragten geben sogar an, sich ständig gestresst zu fühlen. Dies kann sogar zu Erkrankungen führen. Nach Angaben des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen verursachen solche gesundheitlichen Belastungen heute schon jährliche Kosten von 6,3 Milliarden Euro. Dabei können bereits einfache Maßnahmen dem Stress entgegen wirken.

Diesem Thema widmet sich Coca-Cola auf dem Informationsforum Wasser 2009 mit dem Titel „Wasser gegen Stress“. Volker Büttel, Water Marketing Director Coca-Cola GmbH, erklärt: „Wir haben sieben Wässer in unserem Portfolio und möchten den positiven Eigenschaften dieser Produktkategorie zu einer stärkeren Wahrnehmung verhelfen. Wasser ist mehr, als nur ein Durstlöscher.“ Experten sind sich einig: Wasser hilft gegen Stress. Stress am Arbeitsplatz ist ein Phänomen, das durch die aktuelle wirtschaftliche Lage noch zunehmen könnte.

### **Gute Gründe fürs Wassertrinken**

Stress ist ein Risikofaktor für die Gesundheit, dem durch eine entsprechende Lebensweise entgegengewirkt werden kann. Von 76 Prozent der Befragten, die Wasser am Arbeitsplatz trinken, geben 91 Prozent als Grund dafür an: „Es ist der beste Durstlöcher“. „Weil es gesund ist“ (84 Prozent), „Damit ich meinen Flüssigkeitshaushalt ausgleiche“ (88 Prozent) sind weitere Gründe. Eine Mithilfe von Wasser beim Stressabbau, so die Studie, stellen 30 Prozent der Befragten her. Bei der Gruppe der „ständig oder häufig Gestressten“ sind es sogar noch mehr (37 Prozent). Eine Stress reduzierende Wirkung wird folglich wahrgenommen.

### **Wassermangel fördert Stress**

**Prof. Dr. Volker Pudel**, einer der führenden Wegbereiter der Ernährungsberatung in Deutschland, weist ausdrücklich auf den wichtigen ernährungsphysiologischen Effekt von Wasser hin: „Wasser optimiert wegen seiner guten elektrischen Leitfähigkeit die Funktion des Nervensystems. Eine Dehydratation beeinträchtigt Hirnfunktion und Denkvorgang. Kurz: Flüssigkeitsmangel ist für den Organismus Stress pur.“

### **Kostenfreies Wasser gegen Stress**

Die Arbeits- und Organisationspsychologin **Prof. Dr. Andrea Fischbach** unterstützt die ernährungsphysiologischen Auswirkungen ausreichenden Wasserkonsums am Arbeitsplatz und bewertet die kostenlose Bereitstellung von Wasser äußerst positiv: „Die kostenlose Bereitstellung von Wasser ist mehr als physiologische Stressprävention. Sie ist Ausdruck der betrieblichen Wertschätzungskultur, eine nicht zu unterschätzende Ressource in stressigen Zeiten.“ Dies deckt sich mit dem Ergebnis der GfK-Studie: „Während nur 14 Prozent der ständig oder häufig gestressten Befragten ihr Mineralwasser am Arbeitsplatz kostenfrei erhalten, sind es unter denjenigen, die so gut wie nie oder nie gestresst sind immerhin 28 Prozent“, so Thomas Helmreich, Research Management der GfK.

### **Coca-Cola Informationsforum Wasser**

Bereits zum zweiten Mal veranstaltet die Coca-Cola GmbH das „Informationsforum Wasser“: Der Auftakt fand 2008 unter dem Thema „Genuss und Vitalität“ in Hamburg statt. Damit weist das Unternehmen auf seine wachsende Wasserkompetenz hin und möchte auch zukünftig, Medien und Konsumenten über relevante Themen zur Produktkategorie Wasser informieren.

Weitere Infos auf [www.coca-cola-gmbh.de/presse](http://www.coca-cola-gmbh.de/presse)

#### **Über Coca-Cola**

Coca-Cola zählt zu den bekanntesten und wertvollsten Marken der Welt. Die The Coca-Cola Company mit Sitz in Atlanta (USA) ist mit einem Portfolio von fast 500 Marken und ca. 2.800 kohlenensäurehaltigen und stillen Getränken der weltgrößte Anbieter von Erfrischungsgetränken. Zum Sortiment zählen auch Wässer, Säfte, Fruchtsaftgetränke, Sportgetränke, Tees sowie trinkfertiger Kaffee. Täglich werden in mehr als 200 Ländern nahezu 1,6 Milliarden Mal Produkte des Hauses verzehrt. Dies ermöglicht das Coca-Cola Vertriebsnetz; es ist das größte der Welt. Coca-Cola widmet sein dauerhaftes Engagement nachhaltigen Projekten im Bereich Umweltschutz, Bewahrung von Ressourcen sowie Förderung der wirtschaftlichen Entwicklung an seinen Standorten. In Deutschland produziert Coca-Cola seit 1929. Heute arbeiten hier etwa 12.000 Mitarbeiter an rund 70 verschiedenen Standorten. Das Portfolio hierzulande umfasst mehr als 60 Produkte aus allen Segmenten alkoholfreier Getränke. Weitere Informationen auf: [www.thecoca-colacompany.com](http://www.thecoca-colacompany.com) und [www.coca-cola-gmbh.de](http://www.coca-cola-gmbh.de).