

# Aromatisiertes Wasser erfreut sich zunehmender Beliebtheit



**Damit Zukunft passiert.**  
[www.staedtereion-aachen.de](http://www.staedtereion-aachen.de)



Aktive Region

Nachhaltige Region

BildungsRegion

Soziale Region

Die Verpackung der gekauften aromatisierten Wässer suggeriert Verbrauchern, dass das Aroma tatsächlich von Äpfeln, Zitronen und Beeren stammt. Anita Stocker von Stiftung Warentest: "Das ist irreführend: Keines der Getränke enthält ein vollständiges Fruchtaroma, nennenswerten Fruchtsaft oder Fruchtmark." Selbst bei der Aussage „natürliches Aroma“ muss der Geschmack nicht aus der angegebenen Frucht/Pflanze stammen sondern kann aus anderen pflanzlichen oder tierischen Rohstoffen hergestellt werden. Viele der Wässer werden zudem mit Zucker oder Süßstoffen gesüßt und mit Konservierungsmitteln versehen.

### **Es ist ganz einfach, aromatisiertes Wasser selbst zu machen.**

Wasser ist für den Organismus das beste Getränk. Doch manche finden es langweilig, Wasser ausschließlich pur zu trinken. Wir, das Team Prävention und Gesundheitsförderung der StädteRegion Aachen, möchten Sie dabei unterstützen, für sich und Ihre Familie oder Kindergruppe leckeres und gesundes aromatisiertes Wasser schnell und preiswert zuzubereiten. Heute stellen wir verschiedene gesunde Alternativen vor, damit man gerne auf gezuckerte oder künstliche Getränke verzichtet. Selbstgemachtes Aromawasser schmeckt nämlich ausgezeichnet! So macht Wasser trinken richtig Spaß!

### **Gewünschte Früchte oder Kräuter wählen und gut waschen.**

- Obst würfeln oder in Scheiben schneiden und mit den Kräutern in einen Krug mit Wasser geben.
- Die Mischung einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.
- Das Wasser genießen.

Wieviel Obst und Kräuter verwendet werden, hängt von der gewünschten Intensität des Geschmacks, der Farbe und des Aromas ab. Nach Wunsch kann das aromatisierte Wasser auch mit einem 0,2l Fruchtsaft auf einen Liter Wasser „gewürzt“ werden.

## **Sie haben Fragen?**

**StädteRegion Aachen**

**Der Städteregionsrat**

**A 53 Gesundheitsamt**

Trierer Straße 1 · 52078 Aachen

Tel.: 0241/5198 - 5307

gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de

**Damit Zukunft passiert.**

[www.staedteregion-aachen.de](http://www.staedteregion-aachen.de)