

Trinken macht fit in Beruf und Freizeit

Ergebnisse der Auswertung wissenschaftlicher Studien im Überblick

- Flüssigkeitsverluste von nur 2 Prozent des Körpergewichts vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit.
- Ein Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent entspricht bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen 1,4 Liter. Allein 1,2 Liter verliert der Körper am Tag über das Atmen, die Haut und durch Ausscheidungen unter normalen Klimabedingungen.
- Durch Schwitzen bei Anstrengung und höheren Temperaturen verdoppelt oder verdreifacht sich diese Menge.
- Kaffee, Tee und Alkohol haben eine entwässernde Wirkung¹ und tragen somit wenig zur Flüssigkeitsversorgung bei. Sie sollten immer durch die Zufuhr an Trinkwasser ergänzt werden.
- Bei großer Belastung oder konzentriertem Arbeiten wird das „Durst-Signal“ des Körpers oft überhört oder unterdrückt.
- Trinken während der Arbeit oder in der Freizeit, zum Beispiel beim Sport, sollte man sich vornehmen, es planen und sich immer wieder ins Gedächtnis rufen. Trink-Tipps können dabei sehr hilfreich sein.

Zu den Autoren der vom *Forum Trinkwasser e.V.* in Auftrag gegebenen Auswertung wissenschaftlicher Literatur und Studien:

¹ Lange Zeit wurde koffeinhaltigen Getränken, wie zum Beispiel Kaffee, nachgesagt, dass sie dem Körper Flüssigkeit entziehen. Es stimmt, dass Koffein harntreibend wirkt. Dieser Effekt ist jedoch nur vorübergehend und bei Personen, die regelmäßig Kaffee oder Tee genießen weniger stark ausgeprägt. Der Flüssigkeitshaushalt gleicht sich innerhalb eines Tages wieder aus. Allerdings ist Kaffee trotzdem kein idealer Durstlöscher, denn ein Zuviel an Koffein kann auch unerwünschte Wirkungen auf Herz und Kreislauf haben. Gegen den täglichen moderaten Genuss von bis zu vier Tassen Kaffee mit 350 mg Koffein ist allerdings nichts einzuwenden.

Prof. Dr. Helmut Heseker ist Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung an der Universität Paderborn.

Prof. Dr. Michael Weiß ist Sportmediziner am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn.

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Auf der Homepage **www.forum-trinkwasser.de** stehen weitere Studien, Grafiken und Pressefotos zum Thema Trinken zum Herunterladen zur Verfügung.

Kontakt:

Pressebüro des *Forum Trinkwasser e.V.*

c/o :relations GmbH

Ansprechpartnerinnen: Sabine Stubbe, Iris Löhlein

Postfach 70 08 42, 60558 Frankfurt

Tel.: (069) 96 36 52- 0, Fax: (069) 96 36 52-15

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de