

Pressemitteilung

Über 10 Jahre Forschung zu Trinkwasser

Das Forum Trinkwasser informiert Verbraucher und Fachpublikum über Trinkwasser auf Basis wissenschaftlicher Forschungsergebnisse

Frankfurt am Main, Dezember 2013 – Seit über zehn Jahren setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. dafür ein, in der Bevölkerung das Bewusstsein für Trinkwasser aus der Leitung als hochwertiges Lebensmittel zu stärken. Als einzige Institution in Deutschland hat sich der Verein dem Ziel verschrieben, wissenschaftliche Forschung anzustoßen, um mehr über die Wirkung von Trinkwasser im menschlichen Körper herauszufinden. So wurden seit 2001 zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen über die Vorzüge von Trinkwasser auf den Weg gebracht. Ob für die Vitalität der Haut, im Energiestoffwechsel oder gegen Kopfschmerzen: Das Forum Trinkwasser konnte gemeinsam mit wissenschaftlichen Partnern wie der Charité Berlin zahlreiche Vorteile von Trinkwasser für den Körper nachweisen, zum Beispiel diese:

Trinkwasser hilft beim Abnehmen¹

Das Trinken von 0,5 Liter zimmerwarmem Trinkwasser erhöht den täglichen Energieumsatz von normalgewichtigen Frauen und Männern um ca. 50 Kilokalorien. Bei Übergewichtigen sind es zwar weniger, aber immerhin noch zwischen 10 und 30 Kilokalorien.² Beim Genuss von 1,5 bis 2 Litern Trinkwasser täglich kann der Energieumsatz bei Übergewichtigen hochgerechnet um bis zu 100 Kilokalorien pro Tag erhöht werden. Das bedeutet aufs Jahr gesehen einen Mehrverbrauch von 36.500 Kilokalorien, was dem Energiegehalt von bis zu 5 Kilogramm Fett entspricht. Das haben Wissenschaftler der Charité in Studien zeigen können. „Wasser enthält keine Kalorien, kurbelt aber den Verbrauch an, wenn es getrunken wird und kann einen Beitrag zum Gewichtsmanagement leisten“, fasst Studienleiter Dr. Michael Boschmann das Ergebnis der Studie zusammen.

Trinken macht fit in Beruf und Freizeit³

Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, um in Beruf und Freizeit körperlich und geistig fit zu sein. Flüssigkeitsverluste von nur 2 Prozent des Körpergewichts vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. 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.

Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule ⁴

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt dazu, dass Kinder und Jugendliche sich schlechter konzentrieren können und ihre Aufmerksamkeit sowie ihre Leistungsfähigkeit zum Beispiel im Schulunterricht nachlassen. Warum zu wenig getrunken wird, hat oftmals damit zu tun, dass das Durstempfinden bei Kindern zu schwach ausgebildet ist.

Wassertrinken verbessert die Vitalität der Haut ⁵

Wer Wasser trinkt, fördert die Vitalität seiner Haut. Schon etwa zehn Minuten nach dem Trinken wird die Haut besser durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt und so der Hautstoffwechsel „angekurbelt“. Die erhöhte Stoffwechselaktivität unterstützt die Schutz- und Abwehrfunktion der Haut. Dieser innere „Vitalisierungseffekt“ kann sich langfristig in einem frischeren Aussehen der Haut bemerkbar machen.

Wassertrinken hilft gegen Kopfschmerzen ^{6,7}

Wassermangel kann ein begünstigender Faktor für die Entstehung und Verstärkung von Kopfschmerzen sein. Die Trinkmenge sollte bei Kopfschmerz- und Migränepatienten als Auslöser für ihre Symptome vom Arzt abgefragt werden. Sollten die Kopfschmerzen nach dem Trinken von Wasser innerhalb einer halben Stunde nicht verschwunden oder spätestens nach drei Stunden nicht merklich besser geworden sein, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Quellen:

¹ Boschmann M. et al. (2003): Water-Induced Thermogenesis. J Clin Endocrinol Metab 88: 6015-6019

² Boschmann M. et al. (2007): Water drinking induces Thermogenesis through osmosensitive mechanisms. J Clin Endocrinol Metab 92: 3334-3337

³ Hesecker H., Weiß M. (2002): Trinken macht fit in Beruf und Freizeit. URL: <http://www.forum-trinkwasser.de/studien-umfragen/studien/artikel/103/trinken-macht-fit-in-beruf-und-freizeit-2002.html> (Zugriff am 06.12.2013)

⁴ Hesecker H., Weiß M. (2002): Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule. URL: <http://www.forum-trinkwasser.de/studien-umfragen/studien/artikel/104/durstige-kinder-koennen-sich-schlechter-konzentrieren-2002.html> (Zugriff am 06.12.2013)

⁵ Boschmann M. (2006): Wassertrinken verbessert die Vitalität der Haut. URL: <http://www.forum-trinkwasser.de/studien-umfragen/studien/artikel/99/wassertrinken-verbessert-die-vitalitaet-der-haut-2006.html> (Zugriff am 06.12.2013)

⁶ Blau J. N., Kell C. A., Sperling J. M. (2004): Water-deprivation headache: a new headache with two variants. Headache 44: 79-83

⁷ Blau J. N. (2005): Water Deprivation: A New Migraine Precipitant. Headache 45: 757-759.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.

c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Iris Löhlein, Julia Carstens

Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main

Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15

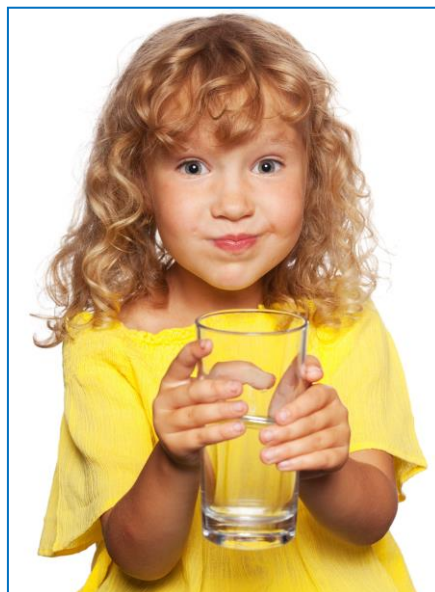
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de, j.carstens@relations.de

Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Fotos zur Pressemitteilung



© Forum Trinkwasser
Dr. Michael Boschmann



Forum Trinkwasser
© Tatyana Gladskih - Fotolia.com