



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Mit Trinkwasser besser abnehmen**

**Das Trinken von einem halben Liter Trinkwasser vor den Hauptmahlzeiten kann die Gewichtsabnahme erleichtern. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität von Birmingham und bestätigt frühere Erkenntnisse einer Studie der Charité.**

Frankfurt am Main, 07. März 2016 – Rechtzeitig zur Sommersaison wieder eine gute Figur machen! Viele Menschen haben sich das vorgenommen und wollen deswegen in den kommenden Wochen und Monaten an Gewicht verlieren. Mehr oder weniger aufwendige Diät-Programme stehen dabei zur Unterstützung zur Auswahl. Es gibt aber auch etwas ganz Einfaches, nahezu überall in guter Qualität verfügbares, das Wirkung zeigt: Trinkwasser aus der Leitung!

In der September-Ausgabe des Fachblattes „Obesity Journal“ veröffentlichte eine Forschergruppe um Helen M. Parretti von der University of Birmingham die Ergebnisse ihrer Studie: Übergewichtige, die nach Anweisung vor jeder Hauptmahlzeit einen halben Liter Leitungswasser oder stilles Wasser tranken, nahmen mehr ab als die in der Kontrollgruppe, die dies nicht taten und davon auch nichts wussten. Alle erhielten vorher dieselbe Ernährungsberatung, nur das Wassertrinken machte den Unterschied aus. Nach zwölf Wochen hatten die Wassertrinker im Durchschnitt 1,3 Kilogramm mehr an Gewicht verloren. Diejenigen, die drei Mal am Tag vor den Mahlzeiten Wasser tranken, waren mit einer Gewichtsabnahme von 4,3 Kilogramm Spitzenreiter.

Die Forscher vermuten, dass das Trinken eine gewisse Sättigung bewirkt, sodass anschließend weniger gegessen wird. Eine weitere Erklärung liefert eine Studie, die an der Berliner Charité im Jahr 2004 mit Unterstützung des Forum Trinkwasser durchgeführt wurde. Dr. Michael Boschmann und sein Team belegten, dass das Trinken von einem halben Liter Leitungswasser vor dem Frühstück den Energieverbrauch ankurbelt: Bei Normalgewichtigen um circa 50 Kilokalorien täglich, bei Übergewichtigen bis zu 30 Kilokalorien. Dr. Boschmann rechnete diesen „thermogenen Effekt“ des Wassers hoch und fasste zusammen: "Schon der Genuss von 1,5 bis 2 Liter Trinkwasser täglich, kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr können dadurch in etwa 36.500 Kilokalorien mehr verbraucht werden. Diese Kalorienmenge entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe".

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow  
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [a.chappelow@relations.de](mailto:a.chappelow@relations.de)

### Trinkwasser hat viele Vorteile

Trinkwasser aus der Leitung ist hierzulande qualitativ sehr hochwertig, sicher und nahezu überall, wo man ist, verfügbar. Außerdem ist es unschlagbar preiswert. Durch Wassertrinken kurbelt man nicht nur seinen Energieverbrauch an, man spart auch Kalorien: „Mit einem Liter pro Tag statt Cola oder Orangen-Limonade spart man bis zu 110 Gramm Zucker und 430 Kilokalorien“, weiß Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin vom Forum Trinkwasser. Positiv ist ferner, dass Trinkwasser in Deutschland nahezu überall ein Produkt aus der Region ist, keinen LKW-Transport und keine Verpackungen braucht.

*Quelle:* Parretti H. M., Aveyard P., Blannin A., Clifford S. J., Coleman S. J. Roalfe A., Daley A. J. (2015): Efficacy of Water Preloading Before Main Meals as a Strategy for Weight Loss in Primary Care Patients with Obesity: RCT. Obesity 23 (9): 1785–1791

**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](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

### Foto zur Pressemitteilung

Eine hochaufgelöste Datei des dargestellten Fotos erhalten Sie gern auf Anfrage (unter ausschließlicher Verwendung im Kontext dieser Pressemitteilung).



Mit Trinkwasser leichter abnehmen  
© Photographee.eu / Fotolia 2016

#### Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Alicia Chappelow  
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [a.chappelow@relations.de](mailto:a.chappelow@relations.de)