

**Schluck für Schluck mit Wasser Kalorien verbrennen  
Gekühltes Trinkwasser kurbelt den Energieverbrauch an**

Köln, 12. Januar 2011 – Nach den kalorienreichen Schlemmertagen zwischen den Jahren erreichen die guten Vorsätze traditionell ihren Höhepunkt: Immerhin ein Drittel der Deutschen hat sich für 2011 laut einer Forsa-Studie vorgenommen, Gewicht zu verlieren. Besonders gute Karten haben diejenigen, die über die Weihnachtszeit kurzfristig zwei bis drei Kilo zugelegt haben und zum vorherigen Gewicht zurückkehren wollen. „Pfund, die man in kurzer Zeit zugenommen hat, verliert man in der Regel auch schnell wieder“, so die gute Nachricht von Dr. Michael Boschmann, Stoffwechselexperte vom Clinical Research Center der Franz-Volhard-Klinik der Berliner Charité.

Wer sein altes Gewichtsniveau wieder erreichen möchte und zur gewohnten Nahrungsaufnahme zurückkehrt, kann durch einen einfachen Trink-Trick schneller zum Ziel kommen: „Thermogenese“ heißt das Zauberwort. Dahinter verbirgt sich ein simpler Effekt. Trinkt man kühles Wasser, wendet der Körper zur Erwärmung mehr Energie auf, als ihm zugeführt wird – bei Wasser, das keine Kalorien hat, liegt die Energiezufuhr bei Null. Die einfache Regel lautet also: Wasser enthält keine Kalorien, verbraucht aber welche, wenn es getrunken wird. Gut geeignet und zudem mit 0,2 Cent pro Liter die preiswerteste Möglichkeit, den Kalorienverbrauch anzukurbeln, ist Trinkwasser. Es sprudelt in stets hoher Qualität direkt aus dem Hahn. Die Experten vom Forum Trinkwasser und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfehlen Erwachsenen, eineinhalb bis zwei Liter pro Tag zu trinken.

**Studie belegt: Ein halber Liter Trinkwasser am Tag lässt Extra-Pfunde purzeln**

Das Berliner Forscherteam um Dr. Boschmann und Mitarbeiter des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung, Potsdam-Rehbrücke, kamen diesem Phänomen des beiläufigen Kalorienverbrauchs in einer Studie<sup>1</sup> auf die Spur, die vom Forum Trinkwasser unterstützt wurde.

---

<sup>1</sup> Boschmann, M./ Steiniger, J./ Hille, U./ Tank, J./ Adams, F./ Sharma, A.M./ Klaus, S./ Luft, F.C./ Jordan, J.: Water-induced Thermogenesis. J Clin Endocrinol Metab. 2003; 88(12): 6015-19.

**Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.**

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick  
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19  
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Sie stellten fest, dass schon ein halber Liter, der mit einer Temperatur von 22 Grad getrunken wird, eine Wirkung hat, über die sich Abnehmwillige freuen werden. „Bei normalgewichtigen Personen ließ sich eine Erhöhung des Energieverbrauchs um circa 50 Kilokalorien nachweisen“, so Dr. Boschmann. „Bei eineinhalb bis zwei Litern Trinkwasser täglich lässt sich sogar ein Mehrverbrauch von bis zu 100 Kilokalorien hochrechnen“, erläutert der Mediziner. Auf ein Jahr bezogen könnten somit 36.500 Kalorien mehr verbraucht werden, was bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe entspricht.

Die Wissenschaftler der Studie empfehlen, vor dem Frühstück einen halben Liter kühles (nicht eiskaltes) Wasser aus dem Hahn zu trinken und die restlichen ein bis anderthalb Liter über den Tag zu verteilen. Hier weist Dr. Boschmann darauf hin, dass diese Empfehlung natürlich das ganze Jahr über gilt – nicht nur, um die Festtagspfunde schneller wieder los zu werden, denn – wie er augenzwinkernd sagt: „Man wird nicht zwischen Weihnachten und Neujahr dick, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.“

**Das Forum Trinkwasser e. V.**

*informiert über frisches 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](http://www.forum-trinkwasser.de) stehen Studien, Grafiken und Pressefotos zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf [www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php](http://www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php) zum kostenfreien Abo anmelden.*

Unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download sowie - in der Kategorie „Studien & Umfragen“ - ausführliche Informationen zur genannten Studie.

**Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.**

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick  
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) // Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) und [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de)