

Mythen rund ums Trinkwasser

Prof. Dr. Helmut Heseke beantwortet Fragen zum wichtigsten Lebensmittel

Zu kaum einem Lebensmittel finden sich mehr Weisheiten, Ratschläge und Belehrungen als zum Wasser aus dem Hahn. Im Auftrag des Forum Trinkwasser e.V. ist Prof. Dr. Helmut Heseke, Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung der Universität Paderborn, den häufigsten Fragen auf den Grund gegangen.

Darf man zu Kirschen Wasser trinken?

Fast jedes Kind kennt diese Weisheit: „Nach dem Kirschen essen darf man kein Wasser trinken.“ Aber Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Helmut Heseke gibt Entwarnung: *„Magenprobleme entstehen durch Gärungsprozesse in Magen und Darm. Auf den Schalen von Kirschen sitzen unter anderem Hefepilze, die Blähungen verursachen. Diese Hefepilze können mit dem Obst durchaus in den Magen gelangen, werden dort aber normaler Weise von der reichlich vorhandenen Magensäure rasch vernichtet und unschädlich gemacht“*, so der Experte. Da sich früher auch im Trinkwasser Hefepilze befinden konnten, die den beschriebenen Effekt verstärkten, riet man von der Kombination ab. Heute ist das Trinkwasser in Deutschland von so hoher Qualität, dass Wasser auch nach dem Genuss von Steinobst bedenkenlos getrunken werden kann.

Zum Essen trinkt man nicht!

Seit über hundert Jahren ist diese Empfehlung zu hören und hat es sogar in Schulbücher geschafft. Doch dieser Ratschlag ist schlichtweg falsch. Mikrobiologen glaubten damals, dass die Magensäure durch das Trinken während des Essens zu sehr verdünnt wird und es dadurch zu Infektionen und Erkrankungen kommt. Heute weiß man, dass dies nicht der Fall ist und empfiehlt Trinken und Essen zu kombinieren: *„Wer zum Essen trinkt, trägt zur Deckung des Wasserbedarfs bei. Auch hilft das Trinken von Wassers, die oft durch Verarbeitungsprozesse konzentrierte Nahrung zu verdünnen. So kann beispielsweise ein regelmäßiger und hoher Verzehr von trockenen Frühstückscerealien ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Entstehung einer Divertikulitis, also einer krankhaften Veränderung der Darmschleimhaut, beitragen“*, erläutert Prof. Heseke.

Ein zusätzlicher Effekt bei Diäten: Eine Studie der Berliner Charité ergab, dass schon das Trinken von eineinhalb bis zwei Liter Wasser den Energieumsatz um 100 Kilokalorien pro Tag erhöhen kann.

Führt hartes Wasser zu Arterienverkalkung und Nierensteine?

Hartes Wasser ist ein Wasser mit einem hohen Gehalt an Mineralstoffen, besonders an Magnesium- und Calcium-Ionen – es hat demnach einen hohen Kalkgehalt. Die Hypothesen, dass eine erhöhte Wasserhärte bzw. der Calcium- oder Magnesiumgehalt des Trinkwassers das Risiko für Arteriosklerose und/oder Nierensteinen erhöht, sind mehr als 40 Jahre alt. Hierzu stellt Prof. Dr. Hesecker fest: *„Langzeitstudien in England und Wales haben keine Beweise für diese Annahme geliefert. Auch die Weltgesundheitsbehörde hat die Schlussfolgerung gezogen, dass keine überzeugenden Belege vorliegen, die für einen Einfluss der Wasserhärte auf die Gesundheit – weder im positiven noch im negativen Sinne – sprechen.“* In einer neuen Analyse und Bewertung der Ergebnisse von Studien, die an Nierensteinpatienten durchgeführt wurden, konnte außerdem gezeigt werden, dass eine höhere Flüssigkeitszufuhr das Risiko für erneute Nierensteine reduziert. Auch eine Verminderung eines zuvor hohen Verzehrs von süßen Erfrischungsgetränken reduzierte das Risiko für erneute Nierensteinerkrankungen.

Ist Trinkwasser, das durch Umkehrosmose aufbereitet wurde, gut für die Gesundheit?

Die Umkehrosmose ist ein Verfahren zur Herstellung von „Reinstwasser“, ursprünglich unter anderem für medizinische Zwecke. *„Das direkt aus dem Umkehrosmoseprozess stammende Wasser ist sehr ionenarm – es wird destilliert“*, schildert Prof. Dr. Hesecker das Verfahren, *„Da es sich bei herkömmlichem Trinkwasser bereits um ein hochwertiges Lebensmittel, handelt, ist eine weitere Aufbereitung durch Umkehrosmose nicht erforderlich.“* Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt außerdem zu bedenken, dass: *„Die ausschließliche Verwendung von destilliertem Wasser bei einer einseitigen Ernährung zu einer Verarmung des Körpers mit Elektrolyten führen kann.“*

Gibt es rechts- und linksdrehendes Wasser?

Die Begriffe rechts- und linksdrehend leiten sich üblicherweise von den chemischen Eigenschaften einer Substanz ab. Man kennt diese Begriffe aus dem Bereich der Milchprodukte, denn hier gibt es zum Beispiel in Joghurt rechts- und linksdrehende Milchsäure, die der Körper unterschiedlich gut verwertet. Aber funktioniert dieser Effekt auch bei Wasser? Herr Prof. Dr. Hesecker: *„Bei Wasser kann es aufgrund seiner chemischen Struktur nicht zu den Effekten rechts- und linksdrehend kommen und demnach auch nicht zu einer unterschiedlich guten Verwertung von Wasser im Körper.“*

Hebt belebtes Wasser die Stimmung und verbessert den Gesundheitszustand?

Obwohl Wassermoleküle nur sehr lockere Bindungen eingehen und äußerst bewegungsfreudig sind, behaupten Herstellern von „Wasserbelebtern“ oder Vertreibern von „Belebtem Wasser“, dass sich das Wasser durch die „Belebung“ physikalisch verändert. Hierdurch sollen sich bei Konsumenten das Wohlbefinden, die Stimmung und sogar der Gesundheitszustand verbessern. Prof. Dr. Heseke warnt vor solchen Behauptungen: *„Es konnten allerdings mit herkömmlichen wissenschaftlichen Verfahren weder physikalische Veränderungen in diesem „speziellen“ Wasser festgestellt, noch konnte ein wissenschaftlicher Nachweis erbracht werden, dass „belebtes Wasser“ die postulierten biologischen oder physikalischen Wirkungen tatsächlich hat.“* Grundsätzlich rät der Wissenschaftler Verbrauchern vorsichtig zu sein, wenn Aussagen zum Wasser getroffen werden, die zu gut klingen, um wahr zu sein. Denn auch laut dem Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) ist es verboten, Aussagen zur Gesundheitswirkung von Lebensmitteln zu treffen, die nicht bewiesen sind.

Ist Sauerstoff-Wasser ein Power-Elixier?

Die Werbung verspricht, dass sauerstoffangereichertes Wasser für Vieles gut ist. Ernährungsexperten können das nicht bestätigen. Prof. Dr. Helmut Heseke erklärt, warum es wenig Sinn macht, Sauerstoff zu „trinken“: *„Unsere Lunge verfügt über eine große Überkapazität, um uns mit lebensnotwendigem Sauerstoff zu versorgen. Dazu brauchen wir unseren Darm nun wirklich nicht.“* Auch bei Hochleistungssportlern wird die Leistungsfähigkeit nicht durch die Zufuhr von Sauerstoff in den Körper limitiert, sondern von der begrenzten Fähigkeit den vom Körper aufgenommenen Sauerstoff mit Hilfe der roten Blutkörperchen in die Muskelzellen zu transportieren.

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Es wurde 2001 gegründet. Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser! Clever genießen.“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das Naturprodukt aus dem Hahn gestärkt wird. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonende Durstlöscher vermittelt. Weitere Informationen und Pressematerial finden Sie unter www.forum-trinkwasser.de Das Forum Trinkwasser ist außerdem bei Facebook: <http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen>

Unter www.forum-trinkwasser.de Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.
c/o morepublic. - Partner für PR und Medien
Frau Ute Zimmermann / Frau Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87 · 50672 Köln
Telefon: 0221. 94 99 88-12 · Fax: 0221. 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de