

Neue Studie der Charité zeigt:

Wasser trinken verbessert die Vitalität der Haut

Frankfurt am Main, im April 2006 – Wer seiner Haut Gutes tun möchte, sollte zum Wasserglas greifen. Schon das Trinken eines halben Liters Leitungswasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert ihren Stoffwechsel. Ein Forscherteam der Charité Berlin belegt diese Veränderungen erstmals in einer Pilotstudie durch Messungen. Unterstützt wurde die Studie vom Forum Trinkwasser e.V.

Was vielleicht viele als allgemein bekannt vermuten, ist bisher nur durch wenige Daten wissenschaftlich untermauert: Von einer guten Flüssigkeitsversorgung profitiert auch unser größtes Organ, die Haut. Wissenschaftler der Berliner Charité unter Leitung von Dr. Michael Boschmann untersuchen derzeit innerhalb einer größer angelegten Studie die Wirkung des Trinkens von Leitungswasser auf die Haut. An bisher sechs normalgewichtigen, gesunden Frauen beobachteten sie insbesondere die Wirkung auf die Durchblutung der Haut, ihre Versorgung mit Sauerstoff und ihren Stoffwechsel. Zum Einsatz kamen neue optische, an der Hautoberfläche anwendbare, so genannte nicht invasive, Messmethoden. Die Studie zeigt erste interessante Trends: 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“ macht sich langfristig in einem frischeren Aussehen der Haut bemerkbar.

Auf die Versorgung von innen kommt es an

Unsere Haut profitiert außerordentlich von einer guten Flüssigkeitsversorgung. Denn: Sie besteht zu 80 Prozent aus Wasser und speichert damit etwa ein Drittel der gesamten im menschlichen Körper vorhandenen Flüssigkeit. Die Haut eines erwachsenen Menschen bedeckt, je nach Körpergröße, eine Fläche von bis zu zwei Quadratmetern. Für die Schutz- und Abwehrfunktion gegenüber äußeren Einflüssen und auch für die Wärmeregulation des Körpers hat sie aufgrund ihrer großen Oberfläche eine lebenswichtige Bedeu-

tung. Deshalb ist es wichtig, sie gut zu unterstützen. Entscheidend ist neben einer gesunden Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Mehr als ein idealer Durstlöscher

Wasser aus der Leitung, so die Ergebnisse der Studie, ist nicht nur ein idealer Durstlöscher, sondern auch eine „Vitalquelle“ für die Haut. Mindestens 1,5 Liter sollte man am Tag trinken. Trinkwasser als idealen Flüssigkeitslieferanten empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: „Unser Leitungswasser eignet sich dank seiner guten Qualität hervorragend als Durstlöscher und leistet einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs“ (Quelle: DGE-aktuell 03/2006 vom 14.03.2006).

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 und www.trinkberater.de