

Studie zeigt: Der beste Durstlöscher kommt aus der Leitung

Frankfurt am Main, 30. Mai 2001 – Rund um die Uhr steht das Qualitätsprodukt Trinkwasser zur Verfügung – für die meisten Bundesbürger eine Selbstverständlichkeit. Der Bedeutung des Trinkwassers als Lebensmittel hingegen sind sich nur wenige bewusst.

Aus diesem Grund hat das *Forum Trinkwasser* eine wissenschaftliche Studie in Auftrag gegeben, die vornehmlich zwei Fragen klären sollte: „Wie ist es um die Flüssigkeitszufuhr der Deutschen bestellt?“ und „Welche Rolle kommt Trinkwasser als Mineralstoffquelle zu?“

Professor Dr. Helmut Heseke, Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe "Ernährung und Gesundheit" an der Universität Paderborn, wertete repräsentative Verzehrdaten¹ aus und kam zu folgenden Ergebnissen:

1. Die Deutschen trinken etwa 20 Prozent oder ½ Liter weniger als es Fachgesellschaften empfehlen. Erwachsene sollten täglich mindestens 1½ bis 2½ Liter trinken. Besonders wichtig ist dies in der bevorstehenden warmen Jahreszeit, wenn der Wasserbedarf des Körpers steigt. Ist die Flüssigkeitszufuhr zu gering, wirkt sich das schnell auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Wasser – mit und ohne Kohlensäure, pur oder gemischt mit Fruchtsäften oder anderen Geschmacksträgern – ist zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs besonders geeignet.
2. Feste Nahrung (einschließlich Milch) ist bei den üblichen Verzehrgegewohnheiten entscheidend für die Bedarfsdeckung mit Mineralien wie zum Beispiel Calcium und Magnesium.

¹ Ausgewertet wurden die Daten der repräsentativen Nationalen Verzehrsstudie (NVS) – der größten ihrer Art, die in Deutschland durchgeführt wurde.

3. Entgegen der landläufigen Meinung hat Wasser – Trinkwasser und Mineralwasser – im Gegensatz zur festen Nahrung bei den derzeitigen Verzehrgegewohnheiten nur eine ergänzende Funktion bei der Deckung des Mineralienbedarfs.

Interessante Informationen wie diese und viele weitere wissenswerte Fakten über eines der am besten kontrollierten Lebensmittel in Deutschland finden sich auf der Homepage des *Forum Trinkwasser* unter www.forum-trinkwasser.de, die ab 30. Mai 2001 in einer Basisversion freigeschaltet ist. Dort liegt unter anderem auch die Studie von Professor Heseke als Download vor.

Das *Forum Trinkwasser* hat im Mai 2001 die Eintragung als Verein beantragt. Es 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.

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