

**Aktuelle Auswertung wissenschaftlicher Studien zeigt:**

## **Trinken macht fit in Beruf und Freizeit**

Frankfurt am Main, August 2002 – Selbst leichter Wassermangel kann die Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigen und die körperliche Leistungsfähigkeit herabsetzen. Darauf weisen der Ernährungswissenschaftler Prof. Helmut Heseke und der Sportmediziner Prof. Michael Weiß in einer aktuellen, vom *Forum Trinkwasser* in Auftrag gegebenen Auswertung wissenschaftlicher Studien<sup>1</sup> hin. Ihre Empfehlung: Über den Tag verteilt regelmäßig trinken – am besten Wasser pur oder aufgesprudelt, gemischt mit Säften oder Sirups. Wer in einem Büro in seine Arbeit vertieft ist, in einer Werkhalle schwitzt oder seinen Arbeitsplatz ans Steuer verlegt hat, vergisst oft über den ganzen Arbeitstag etwas zu trinken. Das gilt auch für die Freizeit, insbesondere beim Sport. Dabei braucht unser Körper 1 ½ bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Wenn es draußen warm ist sogar mehr.

### **Kritische Grenzen sind schnell erreicht**

„Flüssigkeitsverluste von nur 2 Prozent des Körpergewichts vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit“, so das Fazit von Prof. Helmut Heseke aus seiner zusammen mit Prof. Michael Weiß durchgeführten Studienauswertung. Ein Flüssigkeitsverlust von 2 Prozent entspricht bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen 1,4 Liter. Allein 1,2 Liter verliert der Körper bereits über das Atmen, die Haut und durch Ausscheidungen pro Tag unter normalen Klimabedingungen. Durch Schwitzen bei Anstrengung und höheren Temperaturen verdoppelt oder verdreifacht sich diese Menge leicht. Beim Konsum von Kaffee, Tee und Alkohol tritt der gleiche Effekt auf, da diese Getränke eine entwässernde Wirkung auf den Körper ausüben.

### **Auf die Signale des Körpers ist nicht immer Verlass**

Braucht der Körper Wassernachschub, schlägt er normalerweise „Durstalarm“. Aber bei Hektik oder konzentriertem Arbeiten, z. B. im Büro oder vor Prüfungen, wird das Signal oft überhört, während langer Autofahrten oder

<sup>1</sup> Heseke, H., Weiß, M.: Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit. Auswertung wissenschaftlicher Studien, August 2002. Unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)

beim Sport auch schon mal unterdrückt. Ältere Menschen und Kinder haben zudem ein häufig zu schwach ausgeprägtes Durstempfinden.

Auch wer viel Kaffee trinkt, beeinflusst das Durstgefühl. Wie eine Studie<sup>2</sup> zeigt, führte der Konsum von 6 Tassen Kaffee pro Tag zu einer um 0,75 Liter erhöhten Wasserausscheidung. Trotz negativer Flüssigkeitsbilanz spürten die meisten Studienteilnehmer kein erhöhtes Durstgefühl.

Trinken sollte man sich vornehmen, es planen und sich immer wieder ins Gedächtnis rufen.

### **Trink-Tipps**

Ein guter Durstlöcher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln oder durch Mischen mit Säften und Sirups für Abwechslung sorgen. 1 ½ bis 2 Liter sollte ein Erwachsener täglich trinken – am besten über den Tag verteilt. Denn es nutzt wenig, Defizite des Tages abends auf einmal auszugleichen, da der Magen-Darm-Trakt große Mengen nicht aufnehmen kann.

#### *Im Büro / am Arbeitsplatz / zu Hause*

- Getränke möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern
- In jedem Fall in den Pausen etwas trinken
- Zu jeder Tasse Kaffee und Tee ein Glas Wasser trinken
- Für Abwechslung sorgen: Wasser z. B. mit Säften und Getränkekonzentrat mischen

#### *Während längerer Autofahrten*

- Bei der Reiseplanung Getränke nicht vergessen
- Öfter mal eine Trinkpause einlegen

#### *Beim Sport*

- Zum Sport immer eine Wasserflasche mitnehmen
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken
- 15 bis 30 Minuten vorher 300 bis 500 Milliliter kühles Wasser (15-22 °C) trinken

<sup>2</sup> Neuhäuser-Berhold, M. et al.: Coffee consumption and total body water homeostasis as measured by fluid balance and bioelectrical impedance analysis. Ann. Nutr. Metab. 41: 29-36 (1997)

- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Wasser trinken
- Danach soviel trinken, dass der Gewichtsverlust ausgeglichen wird
- Bei Warnsignalen des Körpers wie Frösteln, Gänsehaut, Benommenheit, Schwäche, Übelkeit, Kopfschmerzen sofort Schatten aufsuchen und kühle Getränke zu sich nehmen

**Zu den Autoren** der vom *Forum Trinkwasser* in Auftrag gegebenen Auswertung wissenschaftlicher Literatur und Studien:

Prof. Dr. Helmut Heseker ist Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung an der Universität Paderborn

Prof. Dr. Michael Weiß ist Sportmediziner am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn.

Das *Forum Trinkwasser* 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 unter **www.forum-trinkwasser.de** steht unter anderem auch die aktuelle Auswertung von Studien von Professor Heseker und Professor Weiß zum Downloaden zur Verfügung.

### **Kontakt:**

Pressebüro des *Forum Trinkwasser*

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](mailto:info@forum-trinkwasser.de)

Internet: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)

<sup>2</sup> Neuhäuser-Berhold, M. et al.: Coffee consumption and total body water homeostasis as measured by fluid balance and bioelectrical impedance analysis. *Ann. Nutr. Metab.* 41: 29-36 (1997) 3