

Singles trinken mehr als Paare

Frankfurt am Main, im April 2004. Trinken Sie genug und richtig? Rund 20.000 Personen suchten innerhalb eines Jahres die Antwort auf diese Frage und ließen sich vom trinkberater.de des Forum Trinkwasser e. V. online beraten. Das Forum Trinkwasser hat die Datensätze jetzt ausgewertet und dabei interessante Einblicke gewonnen. Die Ergebnisse: 80 Prozent der Teilnehmer möchten gerne mehr trinken, fast jeder Dritte ist mit seinem eigenen Trinkverhalten tendenziell unzufrieden. Die meisten vergessen das Trinken oder sind einfach nicht durstig. Wem allerdings Leitungswasser gut schmeckt, schafft eher die von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Trinkmenge. Das gilt auch für diejenigen, die regelmäßig über den Tag verteilt kleinere Mengen trinken, statt nur einmal am Tag das Versäumte nachzuholen. Und: Personen, die sich vorgenommen haben, mehr zu trinken, erreichen ihr Ziel eher, wenn sie sich realistische Ziele setzen.

Genug trinken: Auf das "Wie" kommt es an

80 Prozent aller Teilnehmer wollen gerne mehr trinken. Personen, die regelmäßig kleine Mengen über den Tag verteilt trinken, schaffen es, am Tag im Mittel fast einen Liter mehr zu trinken als Personen, die nur einmal täglich viel trinken. Auch im Vergleich mit denjenigen, die ungefähr dreimal täglich ans Trinken denken, schneiden diejenigen, die regelmäßig trinken mit einem Mehr von 0,75 Litern besser ab.

Interessant: Die Lebenssituation scheint einen Einfluss auf das Trinkverhalten zu haben. Wer in einer Partnerschaft oder Familie lebt, vergisst das Trinken eher als Singles. Auch trinken Singles tendenziell größere Mengen am Tag. Ein guter Tipp für alle, die trainieren wollen mehr zu trinken, ist nach jeder häufig wiederkehrenden Tätigkeit – zum Beispiel zu jeder Mahlzeit oder nach jedem Telefonat im Büro – etwas zu trinken.

Trinkverhalten – flexible Kontrolle ist besser

Egal, ob man gerne abnehmen oder mehr Sport treiben möchte, strikte Vorsätze führen nur selten zum Erfolg. Das gilt auch für die Verbesserung des Trinkverhaltens. Mit Vorsätzen wie „Ab morgen trinke ich jeden Tag mindestens zwei Liter“ oder „Ich trinke jetzt immer bis zum Mittag eine Flasche Wasser“ lässt sich das gesteckte Ziel schwer erreichen. Im Gegenteil: Personen, die sich realistische Ziele setzen, trinken im Mittel 0,5 Liter mehr am Tag als solche, die sich rigide kontrollieren. Daher empfiehlt das Forum Trinkwasser: Nicht überfordern und lieber Schritt für Schritt mit dem Trink-Training beginnen. Das heißt nicht gleich frustriert aufgeben, wenn es mal an einem Tag nicht geklappt hat, mit den empfohlenen 1,5 bis 2 Litern. Besser ist es, sich kleine Hilfsmittel zu suchen. Zum Beispiel kann ein Memo mit der Frage "Heute schon genug getrunken?" an der Kühlschrankschranktür, am PC oder Telefon helfen, ans Trinken zu denken. Wer sich täglich daran erinnern lassen möchte, kann sich im Internet unter www.trinkberater.de seinen „Trink-Wecker“ stellen.

Einfach mehr trinken

Wem Trinkwasser gut schmeckt, schafft es tendenziell eher die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern am Tag zu erreichen. Kein Wunder, denn Leitungswasser steht fast überall und rund um die Uhr in bester Qualität zur Verfügung. Die Wassertrinker haben auch die Ernährungswissenschaftler auf ihrer Seite, denn sie empfehlen es als guten Durstlöscher. Auch wer täglich Obst und Gemüse isst, trinkt eher mehr als "Obst- und Gemüseuffel". Dagegen haben Kaffeetrinker häufiger Trinkdefizite als "Kaffeeabstinenzler". Diejenigen, die mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken, trinken im Durchschnitt über 0,4 Liter weniger als Personen, die nur selten eine Tasse Kaffee genießen.

Der Trinktest www.trinkberater.de

Die meisten Menschen trinken zu wenig und vielen ist das auch bewusst. Trotzdem bleibt es häufig beim guten Vorsatz, mehr zu trinken. Aber wer zu wenig trinkt, kann sich schlechter konzentrieren und ist auch körperlich nicht so fit – das belegen wissenschaftliche Studien*. Für alle, die ihr Trinkverhalten überprüfen möchten, bietet das Forum Trinkwasser e.V. seit einem Jahr einen unentgeltlichen Beratungsservice an. Einfach unter www.trinkberater.de den Online-Fragebogen ausfüllen – nach spätestens einem Tag gibt es die ausführliche Trink-Analyse per E-Mail.

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

* Hesecker, H., Weiß, M.: Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit. Auswertung wissenschaftlicher Studien, August 2002.
<http://www.forum-trinkwasser.de/studien/Studie4/Studie4.htm>