

Trinkwasser – der gute Durstlöcher

Frankfurt am Main, August 2018 – Der Mensch kann längere Zeit ohne feste Nahrung auskommen, aber nur wenige Tage ohne Wasser überleben. Denn Wasser erfüllt viele wichtige Funktionen im Körper. Eine ausreichende und regelmäßige Zufuhr dieses wichtigsten Lebensmittels ist unbedingt notwendig.

Flüssigkeitsbedarf

Mehr als die Hälfte des Wasserbedarfs wird über Getränke gedeckt. Der Rest kommt aus festen Lebensmitteln – insbesondere Obst und Gemüse – und entsteht bei Stoffwechselprozessen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit und Kindern – je nach Alter – zwischen 1 und 1,5 Litern zu trinken. Man sollte möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt trinken, weil die Flüssigkeit vom Körper dann besser aufgenommen wird. Der Wasserbedarf ist bei Hitze, starkem Wind, trockener und kalter Luft, bei körperlicher Anstrengung sowie verschiedenen Erkrankungen, die mit Fieber, Erbrechen und Durchfall einhergehen, erhöht.

Verliert der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Körpergewichts in Form von Wasser, meldet sich das Durstgefühl. Flüssigkeitsverluste von nur zwei Prozent mindern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent. Erste Anzeichen für eine unzureichende Flüssigkeitsversorgung können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder Verstopfung sein. Besonders für ältere Menschen ist regelmäßiges Trinken wichtig, da bei ihnen häufig das Durstsignal ausbleibt. Auch bei Kindern sollte auf ausreichendes Trinken geachtet werden, weil sie beim Spielen und Toben den Durst oft nicht bemerken.

Beim gesunden Erwachsenen sind die Nieren in der Lage, pro Stunde fast einen Liter Flüssigkeit auszuscheiden. Deshalb werden auch höhere Wassermengen gut toleriert. Die Obergrenze liegt Studien zufolge bei ca. zehn Litern pro Tag.

Trinkwasser wird empfohlen

Verschiedene Institutionen empfehlen insbesondere Trinkwasser als geeigneten Durstlöcher für Jung und Alt, für Säuglinge, Schwangere und Stillende, für Freizeitsportler und beim Abnehmen. Einige Beispiele sind:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)
- Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (bvkj)
- Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

- Sarah Wiener Stiftung (SWS)
- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)
- Greenpeace

Trinkwasser hat viele Vorteile

- Trinkwasser ist **kalorienfrei** und – das zeigt eine Studie der Berliner Charité – der Konsum von Trinkwasser steigert zusätzlich den Energieverbrauch.
- Trinkwasser ist **qualitativ hochwertig** – das bestätigt der Trinkwasserbericht des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Umweltbundesamtes (UBA) von 2012.
- Trinkwasser kommt frisch aus der Leitung und ist nahezu überall und jederzeit **verfügbar** – ohne Kistenschleppen.
- Trinkwasser ist im Vergleich zu anderen Durstlöschern unschlagbar **preiswert**. Ein Liter kostet nicht einmal einen halben Cent. Für 13 Cent kann man sich einen Liter Wasser selbst aufsprudeln. Zum Vergleich: Bei einem Liter Mineralwasser muss man zwischen 13 Cent und bis zu 1,40 Euro rechnen.
- Trinkwasser in Deutschland ist ein **nachhaltiges** Lebensmittel. Denn wir nutzen nicht einmal 20 Prozent unserer Wasserressourcen. In der Regel erhält jeder Trinkwasser aus seiner Region. Aufwendige LKW-Transporte und Verpackung entfallen.

Wassertrinken für die Gesundheit

- *Das Trinken von Trinkwasser hilft beim Abnehmen:* Wissenschaftler der Berliner Charité haben in einer Studie gezeigt, dass das Trinken eines halben Liters Trinkwasser den Energieverbrauch um bis zu 50 Kilokalorien steigert. Schon der Genuss von 1,5 bis 2,0 Litern Trinkwasser täglich kann demnach den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen. Hochgerechnet auf ein Jahr könnten dadurch über 36.000 Kilokalorien mehr verbraucht werden. Das entspricht bis zu fünf Kilogramm Fettgewebe. Trinkwasser selbst enthält keine Kalorien.
- *Das Trinken von Trinkwasser verbessert die Vitalität der Haut:* Forscher der Berliner Charité konnten zeigen, dass sich das Trinken von Trinkwasser positiv auf Durchblutung und Stoffwechsel und damit auch das Aussehen der Haut auswirkt.
- *Wassertrinken gegen Kopfschmerzen:* Wie Studien des britischen Neurologen Dr. Joseph N. Blau zeigen, könnten Kopfschmerzen in den meisten Fällen durch Wassertrinken vermieden oder schnell gelindert werden, da ihnen häufig ein Flüssigkeitsmangel zugrunde liegt.
- *Wassertrinken pflegt die Zähne:* Wer zwischendurch immer mal wieder ein Glas Wasser trinkt, regt den Speichelfluss an. Über die Mundflüssigkeit nimmt der

Zahnschmelz alle wichtigen Nährstoffe auf. Je mehr Speichel produziert wird, desto besser ist außerdem die Spülwirkung und somit die Selbstreinigung der Zähne und Zahnzwischenräume.

Trinkwasser als Mineralstoffquelle

Für die Versorgung der Bundesbürger mit den beiden Mineralstoffen ist dies nicht relevant, da der Bedarf in erster Linie durch feste Nahrung (einschließlich Milch) gedeckt wird. Wasser – sowohl Trink- als auch Mineralwasser – hat hier nur eine ergänzende Funktion. Seine Hauptaufgabe ist es, die Flüssigkeit zu liefern.

Trinkwasser-Empfehlungen

- Trinkwasser sollte immer frisch aus dem Wasserhahn entnommen werden. Hat das Wasser zum Beispiel während des Urlaubs längere Zeit in den Hausleitungen gestanden, wird empfohlen, es so lange ablaufen zu lassen, bis es kühler aus der Leitung kommt. Das Ablaufwasser kann dann zum Beispiel zum Blumen gießen verwendet werden.
- Besonders für Säuglingsnahrung sollte immer auf frisches Trinkwasser geachtet werden. Nur wenn Bleileitungen im Haus sind oder die Wasserqualität von Hausbrunnen unzureichend ist, sollte abgepacktes Wasser vorgezogen werden.

*Das **Forum Trinkwasser e. V.** informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf unsere Webseite www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen und Twitter www.twitter.com/Trinkwasser_eV.*

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V.
c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation
Iris Löhlein, Franziska Preinreich
Postfach 700842, 60558 Frankfurt am Main
Telefon: 069 963 652-12, Fax: 069 963 652-15
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de oder i.loehlein@relations.de
Internet: www.forum-trinkwasser.de