



## Fragen und Antworten zum Thema „Wassertrinken vitalisiert die Haut“

Dr. med. Michael Boschmann, Studienleiter im Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung, Charité Berlin

### **Frage 1: Was bewirkt Wassertrinken in der Haut?**

**Dr. Boschmann:** Die Haut wird besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Zudem wird der Hautstoffwechsel aktiviert. Wassertrinken hat somit eine vitalisierende Wirkung auf die Haut. Bereits 10 Minuten nach dem Trinken eines großen Glases Leitungswasser (500 ml) sind diese positiven Wirkungen messbar.

### **Frage 2: Ist der „Vitalisierungseffekt“ der Haut sichtbar?**

**Dr. Boschmann:** Ohne Messapparatur, also mit dem bloßen Auge, ist eine Beobachtung des „Vitalisierungseffektes“ der Haut schwierig. Es ist zu erwarten, dass sich die verbesserte Versorgung in einem verbesserten Aussehen der Haut widerspiegelt. Aufgrund der kurzen Studiendauer können wir hierzu noch keine Aussagen machen. Weitere Langzeituntersuchungen sind hierzu nötig.

### **Frage 3: Gibt es Unterschiede zwischen den Hautreaktionen von Rauchern und Nichtrauchern?**

**Dr. Boschmann:** Ja, davon können wir ausgehen. Bei Langzeitrauchern ist die Haut häufig in ihren Funktionen eingeschränkt. Das sollte sich auch auf die Wirkungsweise des Wassers auswirken.

**Frage 4: Kann man diesen Effekt der vitalen Haut auch erreichen, wenn man Cola, Bier, Säfte, Kaffee oder Mineralwasser trinkt?**

**Dr. Boschmann:** Da die Studie mit Leitungswasser durchgeführt wurde, können wir zu den Wirkungen anderer Getränke keine Aussagen machen. Cola, Bier, Säfte und Kaffee enthalten zusätzlich Energie und damit Kalorien aus Kohlenhydraten oder Alkohol, anregende Stoffe wie Koffein oder andere bioaktive Inhaltsstoffe, die die Wirkung verändern können.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Trinkwasser als idealen Flüssigkeitslieferanten: "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)

**Frage 5: Werden durch das viele Trinken (1,5 bis 2 Liter täglich) nicht die Mineralstoffe aus dem Körper gespült?**

**Dr. Boschmann:** Nein. Die entscheidende Quelle für die Zufuhr von Mineralien ist unsere Nahrung. Die Aufnahme von Trinkwasser in der empfohlenen Menge führt zu keinen Auswascheffekten. Der Mineralhaushalt unseres Körpers wird zudem sehr präzise reguliert, das heißt, bereits kleinste Veränderungen im Mineralhaushalt lösen im Körper Anpassungs- und Ausgleichsprozesse aus.