

## PRESSEMITTEILUNG

### **Stimmt's oder stimmt's nicht? 8 Aussagen rund ums Wassertrinken**

**Wir tun es jeden Tag, bereits am Morgen direkt nach dem Aufstehen, zum Essen, unterwegs und manchmal auch nachts: Trinken. Zwei Drittel der Deutschen<sup>1</sup> nutzen dafür täglich Trinkwasser aus der Leitung. Rund ums Wassertrinken gibt es unzählige Behauptungen, Ratschläge und Mythen. Das Forum Trinkwasser klärt auf: Stimmt's oder stimmt's nicht?**

Frankfurt am Main, April 2015 – Trinkwasser in Deutschland ist ein Qualitätsprodukt, auf das wir stolz sein können, das bestätigte jüngst der Trinkwasserbericht des Umweltbundesamtes, der dem deutschen Leitungswasser Bestnoten vergab. Aber was wissen wir übers Wassertrinken und unser Lebensmittel Nr. 1: Welche Aussagen stimmen und welche nicht?

#### **Wir sollten Wasser sparen**

*Stimmt nicht!* – Schauspieler Leonardo DiCaprio soll sich aus Sorge um die globalen Wasserreserven nur sehr selten duschen. Von den Auswirkungen für seine Mitmenschen einmal abgesehen: Leider hilft dieses Engagement den trinkwasserarmen Regionen dieser Welt nicht. Während Hilfsmaßnahmen vor Ort unbedingt gefördert werden sollten, gibt es in unseren Breitengraden keinen Grund, Wasser zu sparen. Insbesondere Deutschland ist ein wasserreiches Land: Das jährlich nutzbare Wasserangebot beträgt hierzulande insgesamt circa 188 Milliarden Kubikmeter. **Über 80 Prozent des Rohwassers bleibt ungenutzt**, nur drei Prozent dienen unserer öffentlichen Wasserversorgung. Zum Verschwenden ist Trinkwasser trotzdem zu schade. Schließlich ist es ein hochwertiges Produkt, das heißt ein bewusster Umgang sollte selbstverständlich sein.

#### **1,5 Liter Flüssigkeit am Tag – das gilt für jeden und immer**

*Stimmt nur zum Teil!* – Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen, täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit und Kindern je nach Alter zwischen einem und 1,5 Litern zu trinken. Dies sind aber nur Richtwerte. Wie viel Flüssigkeit jeder einzelne tatsächlich benötigt, hängt von Körpergröße und Gewicht, ebenso wie von äußeren Umständen und der Ernährung ab. Etwa ein Drittel unseres Wasserbedarfs wird über Lebensmittel wie Obst und Gemüse oder Speisen wie Suppen und Soßen gedeckt. **Der Wasserbedarf kann sich bei starker körperlicher Anstren-**

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Julia Carstens  
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [j.carstens@relations.de](mailto:j.carstens@relations.de)

gung und großer Hitze sogar um bis zu einem Liter Flüssigkeit pro Stunde erhöhen.

### **Im Restaurant Leitungswasser bestellen ist unhöflich**

*Stimmt nicht!* – Trinkwasser aus der Leitung ist ein idealer Durstlöscher – auch im Restaurant. Hier gehört es aber in Deutschland – anders als in vielen Urlaubsregionen – selten zum Getränkeangebot. Eine TNS Emnid-Umfrage unter Gastronomen im Auftrag des Forum Trinkwasser zeigt: Viele Gäste scheuen beim Restaurantbesuch davor zurück, Trinkwasser zu bestellen – entsprechend selten bieten Gastronomen es von sich aus an. **83 Prozent der befragten Wirte sind aber gerne bereit, Trinkwasser zu servieren. Man kann also davon ausgehen, dass sie eine Bestellung nicht als unhöflich empfinden.** Am einfachsten wäre es, wenn Trinkwasser zu einem vernünftigen Preis auf die Karte zu den vorhandenen Getränkeangeboten gesetzt würde, empfiehlt das Forum Trinkwasser.

### **Wassertrinken hilft beim Abnehmen**

*Stimmt!* – Der häufige Konsum von Limos, mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränken oder zuckerhaltigen Fruchtsäften geht erwiesenermaßen vielfach mit einem höheren Körpergewicht einher. Der Tipp für Abnehmwillige: Ersetzt man wenigstens die Hälfte der am Tag zu sich genommenen Getränke durch Trinkwasser aus der Leitung lassen sich schon viele Kalorien einsparen. Ein Liter Wasser pro Tag statt Cola oder Orangen-Limonade spart bis zu 110 Gramm Zucker und 430 Kilokalorien. „Doch nicht nur das: Studien der Berliner Charité im Auftrag des Forum Trinkwasser zeigen, dass Wasser sogar den Kalorienverbrauch ankurbelt“, weiß Iris Löhlein, Ernährungswissenschaftlerin vom Forum Trinkwasser. **„Das Trinken von einem halben Liter Wasser am Morgen erhöht den täglichen Energieumsatz von normalgewichtigen Menschen um circa 50 Kilokalorien.“**

### **Hartes Trinkwasser ist ungesund**

*Stimmt nicht!* – **Im Gegenteil: Wasser wird dann als „hart“ bezeichnet, wenn es viel Calcium und Magnesium enthält. Beide Mineralstoffe sind lebensnotwendig.** Calcium dient zum Beispiel dem Aufbau von Knochen und Zähnen. Magnesium wird bei der Muskelanspannung gebraucht. Auch die Annahme, kalkreiches (also hartes) Wasser erhöhe das Risiko für Arteriosklerose oder Nierensteinen, ist falsch. Hartes Wasser erfordert aber zum Beispiel eine höhere Dosierung von Waschmitteln und führt längerfristig zur Verkalkung von Haushaltsgeräten.

#### **Pressekontakt:**

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Julia Carstens  
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [j.carstens@relations.de](mailto:j.carstens@relations.de)

### Mein Urin sagt mir, ob ich genug getrunken habe

*Stimmt!* – An der Farbe des Urins kann man erkennen, ob man genug getrunken hat: **Ist der Urin dunkelgelb, und riecht intensiv, deutet dies auf eine unzureichende Versorgung hin**, also ruhig mal wieder zum Wasserglas greifen. Ist der Urin klar, hellgelb und nahezu geruchsfrei, ist die Wasserversorgung des Körpers gut.

### Der Flüssigkeitsbedarf kann auch mit Obst statt Wasser gedeckt werden

*Stimmt nur zum Teil!* – Wasserreiche Obst- und Gemüsesorten können Trinkmuffeln helfen, ihren Flüssigkeitshaushalt aufzupolieren. Das sind zum Beispiel Melonen, Orangen, Nektarinen, Ananas und Erdbeeren sowie Gurken, Tomaten und Zucchini. **Ganz ersetzt werden kann der Wasserbedarf des Körpers mit dieser gesunden Mischung aber nicht.** Am besten immer auf den Durst hören.

### Zugesetztes Fluorid im Trinkwasser schwächt unsere Willenskraft

*Stimmt nicht!* – Verschwörungstheoretiker vermuten, dass deutschem Trinkwasser aus der Leitung Fluorid zugefügt wird. Schon das ist falsch, denn **unserem Trinkwasser wird kein Fluorid zugesetzt, dies ist sogar verboten.** Fluorid ist natürlicherweise im Wasser vorhanden, die Trinkwasserverordnung (TrinkwV) legt hierfür einen Grenzwert von 1,5 mg/Liter fest. Das sehen Verschwörungstheoretiker ganz anders. Ihrer Meinung nach erfolgt klangheimlich eine „Zwangs-Fluoridierung“ zum Beispiel zu Gunsten der Zuckerlobby, denn da Fluorid gegen Karies wirkt, sollen mehr Menschen ohne Bedenken Süßigkeiten essen können. Großangelegte Verschwörungstheorien behaupten sogar, dass die Zwangsmedikation mit Fluorid unsere Willensstärke schwächen soll. Fakt ist, dass der aktuelle Trinkwasserbericht 2013 in über 2.000 Wasserversorgungsgebieten keine einzige Überschreitung des in der TrinkwV festgelegten Fluorid-Grenzwertes ermittelt hat.

**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 gibt es auf der Website [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de), auf [Facebook](#) und [twitter](#). Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de) das passende Angebot.

### Fotos zur Pressemitteilung



Stimmt's oder stimmt's nicht?  
Was wissen wir übers Wassertrinken?  
© lassedesignen - Fotolia.com



Im Restaurant Leitungswasser bestellen ist unhöflich – Stimmt's?  
© Eliza Snow – Lightstyle  
Photography - iStockphoto



Bei körperlicher Anstrengung und Hitze brauchen wir stündlich bis zu einem Liter Flüssigkeit mehr.  
© EpicStockMedia

### Pressekontakt:

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V. | c/o :relations Ges. für Kommunikation | Iris Löhlein, Julia Carstens  
Postfach 700842 | 60558 Frankfurt am Main | Telefon: 069 963 652-12 | Fax: 069 963 652-15  
E-Mail: [info@forum-trinkwasser.de](mailto:info@forum-trinkwasser.de) | [i.loehlein@relations.de](mailto:i.loehlein@relations.de) | [j.carstens@relations.de](mailto:j.carstens@relations.de)