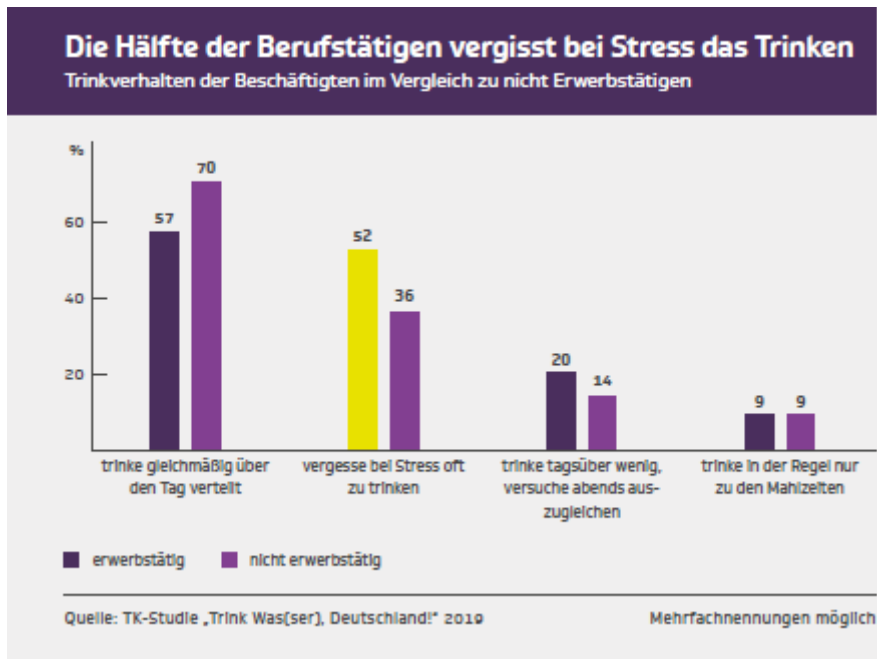
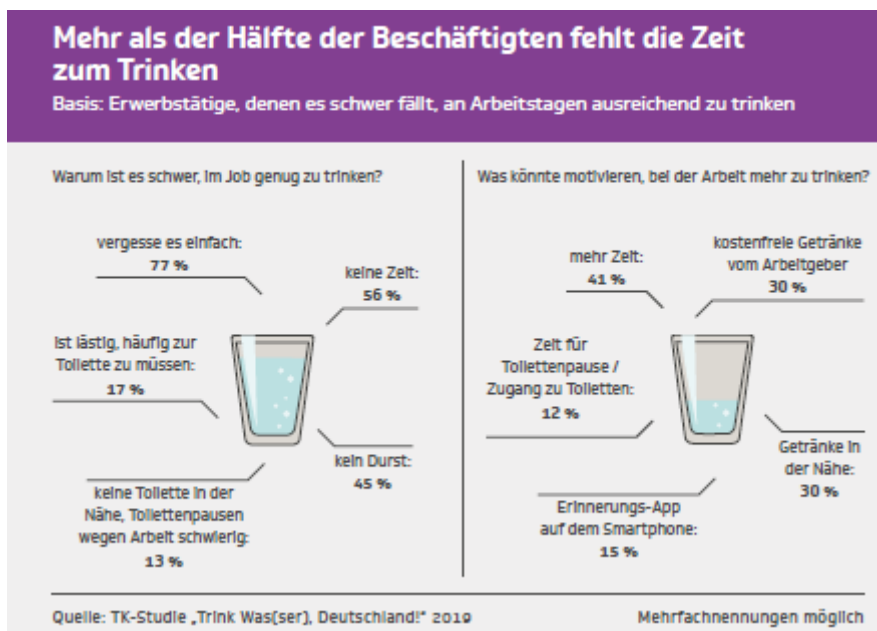


## Bei der Arbeit vergessen zu trinken? Nein! Doch! Oh! (Louis de Funès)

Kaum zu glauben, aber wahr! Besonders im stressigen Arbeitsalltag vergessen die Hälfte der Beschäftigten (52 Prozent) zu trinken, so die Ergebnisse der Forsa-Studie „Trink Was(ser) Deutschland!“, die im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) im Juli 2019 veröffentlicht wurde.



Stress, Vergesslichkeit (77 Prozent) und keine Zeit (56 Prozent) bis hin zu keinem Durst (45 Prozent) sind die am häufigsten genannten Gründe für eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr, bei der sich besonders Frauen als Trinkmuffel erweisen.



## Bei Stress weniger zu trinken, scheint in den letzten Jahren deutlich zugenommen zu haben!

Während in der von der TK durchgeführten Studie 2010 zum Trinkverhalten in Deutschland noch 34 Prozent der Befragten angaben, bei Stress weniger zu trinken, waren es in der aktuellen Studie von 2019 bereits 45 Prozent.



Dieses Ergebnis wollen wir zum Anlass nehmen, das Trinken bzw. die Flüssigkeitszufuhr im Allgemeinen und in Bezug auf das individuelle Trinkverhalten, hier besonders am Arbeitsplatz, zu thematisieren.

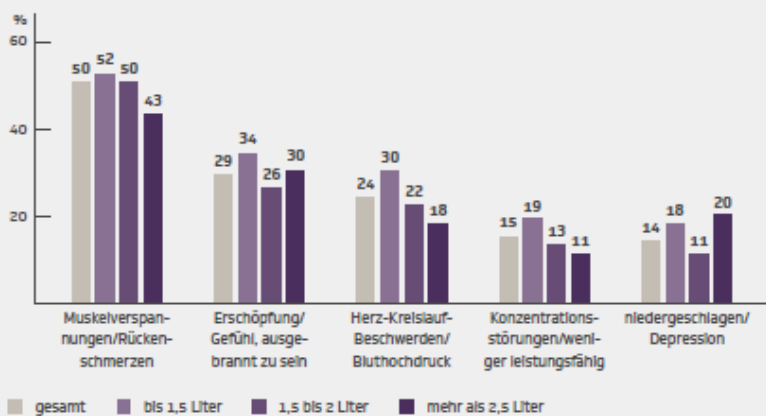
### Wie wichtig ist Trinken für meine Gesundheit?

Lebenswichtig! Wasser erfüllt im Körper viele Funktionen, wie z. B. die Regulation der Körpertemperatur und den Transport von Nährstoffen, bis hin zur Ausscheidung von Abbauprodukten über die Niere. Auch über die Atmung und die Haut gibt unser Körper Wasser ab.

Bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen führen.

## Wenigtrinker haben mehr Gesundheitsbeschwerden

Anteil der Befragten mit Gesundheitsbeschwerden nach ihrer täglichen Trinkmenge



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

Erwachsene sollten daher regelmäßig über den Tag verteilt 1,5 - 2,5 Liter Wasser trinken. Beachten Sie aber auch, dass der Körper in bestimmten Situationen, etwa bei Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen und Durchfall sowie bei anstrengender Arbeit und Sport mehr Flüssigkeit benötigt!

Zum Thema [„Richtig trinken – fit bleiben“](#) hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. einen Flyer herausgebracht, der kurz und allgemein verständlich beschreibt, warum es wichtig ist, ausreichend und regelmäßig zu trinken, welche Konsequenzen ein Flüssigkeitsmangel hat und welche Getränke die besten Durstlöcher sind.

### Wie versorge ich mich mit ausreichend Wasser bei der Arbeit?

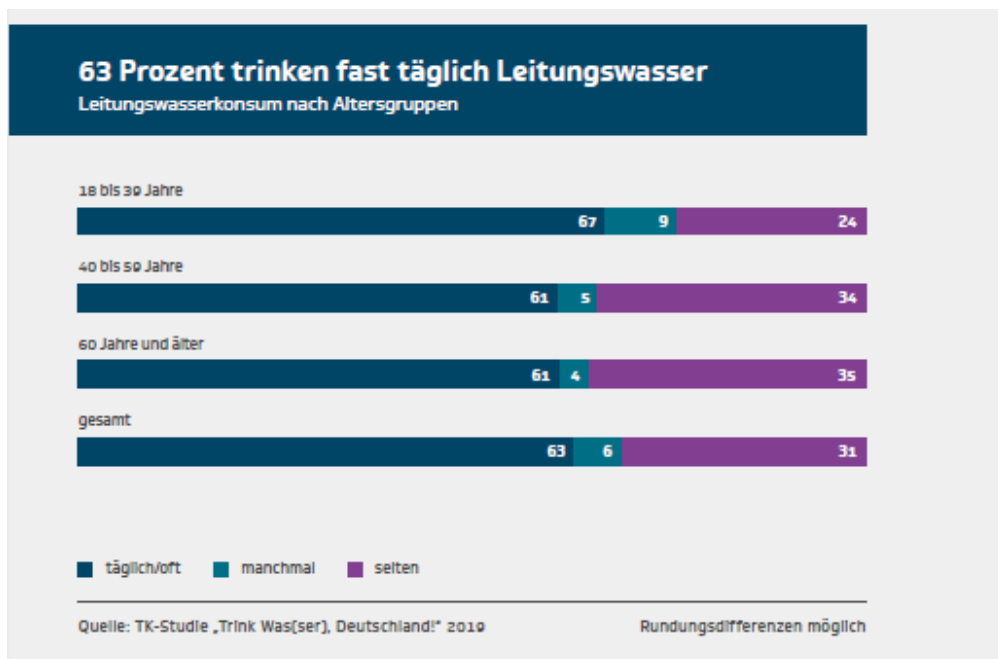
Es muss nicht immer ein Wasserspender sein oder die PET-Flasche aus dem Discounter. Leitungswasser sprudelt auch an der Universität frisch und nachhaltig aus allen Leitungen und ist ein hervorragender Durstlöcher von guter Qualität.

Darüber hinaus befinden sich mittlerweile an vier Standorten der Universität [öffentliche Wasserspender](#).

Das Kompetenzzentrum für Nachhaltigkeit der Universität Hamburg (KNU) hat zum [Thema Wasserqualität, dem Mineralgehalt in Leitungswasser und den Vorzügen von](#)

Leitungswasser in Bezug auf die Nachhaltigkeit einige interessante Fakten zusammengestellt.

Laut der Forsa-Studie „Trink Was(ser) Deutschland!“ trinken bereits 63 Prozent der Befragten täglich Leitungswasser. Lediglich die Generation über 60 gibt an, nur selten Leitungswasser zu trinken.

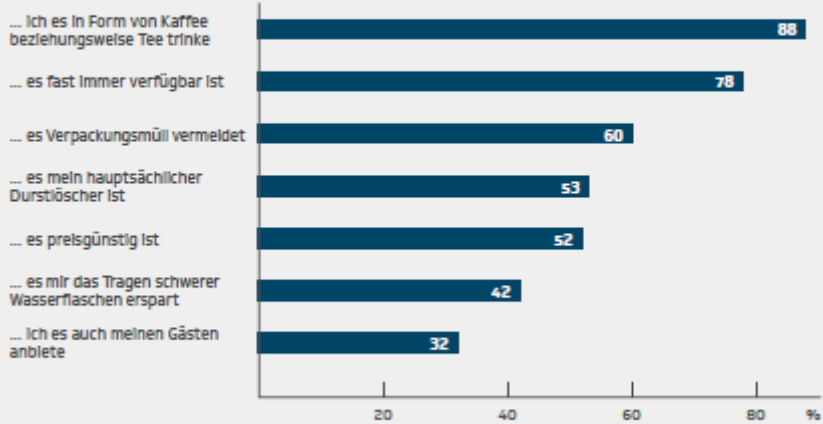


Leitungswasser ist als Grundlage für Kaffee und Tee, aber auch „pur“ bei den Befragten sehr beliebt, weil es fast überall verfügbar und ein guter Durstlöscher ist. Und obendrein noch deutlich günstiger als Mineralwasser aus dem Handel! 100 Liter Trinkwasser kosten ungefähr so viel wie 1,5 Liter des günstigsten Mineralwassers.

Die Vermeidung von Verpackungsmüll, LKW-Fahrten für den Transport (Abgase) und dem schweren Tragen von Wasserflaschen sind weitere Argumente, die eindeutig für Leitungswasser sprechen.

## Deutschland sagt „Ja!“ zum Wasser, weil ...

Warum hat Leitungswasser für Sie einen hohen Stellenwert?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

### Wie kann ich mein Trinkverhalten verbessern?

Es gibt viele Möglichkeiten, sein Trinkverhalten zu verbessern. Sie müssen nur die Variante finden, die zu Ihnen passt.

Vielleicht haben Sie noch irgendwo eine wiederverwendbare Trinkflasche oder Karaffe daheim im Schrank stehen, die sie dauerhaft am Arbeitsplatz stehen lassen und dort stets frisch befüllen könnten.

Auf jeden Fall ist es hilfreich, immer Wasser in Blick- und Reichweite zu stellen. Das erinnert daran, regelmäßig zu trinken! Nicht nur vor und zu den Mahlzeiten.

Im Zeitalter der Smartphones stehen uns sogar kostenlose Apps zur Verfügung, die uns daran erinnern zu trinken und eine Übersicht über die eingenommene Trinkmenge geben können.

Wer immer noch kritisch ist oder Leitungswasser schlicht langweilig findet, sollte unbedingt einmal [„Infused Water“](#) ausprobieren. Durch Hinzugabe von Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen wird ödes Leitungswasser zum Geschmackserlebnis.

## **Kaffee, Softdrinks, Light-Getränke, Alkohol & Co**

Neben Wasser erfreuen sich die Deutschen selbstverständlich auch an anderen Flüssigkeiten, wie Kaffee, Softdrinks, Light-Getränke, Alkohol & Co.

Informationen dazu finden Sie ebenfalls in der [Forsa-Studie „Trink Was\(ser\) Deutschland!“](#)

Dass ein „Zuviel“ der oben genannten Getränke schädlich für die Gesundheit ist, sollte allgemein bekannt sein. Beim Kaffee liegt es am Koffein, bei den Softdrinks am „versteckten Zucker“, der Alkohol entzieht dem Körper Wasser und Mineralien, zerstört u. a. Hirnzellen und kann bei regelmäßigem Genuss schneller als gedacht in eine Abhängigkeit führen.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass ein regelmäßiger Alkoholkonsum vom 100 Gramm Alkohol in der Woche erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dies entspricht ca. 2,0 Liter Bier oder 0,75 Liter Weißwein (Angela M Wood et al: Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data on 599,912 current drinkers in 83 prospective studies. The Lancet 2018, DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30134-X).

Um gesundheitsschädliche Auswirkungen durch den Konsum von Alkohol zu vermeiden, empfiehlt es sich also bei regelmäßigem Alkoholkonsum unterhalb 100 Gramm Alkohol pro Woche zu bleiben. Zusätzlich wird empfohlen an mindestens zwei Tagen in der Woche keinen Alkohol zu trinken.

Birgitta Büsch und Stephanie Franke

### **Quellen (Links)**

<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-trinkstudie-2019-2068236>

<https://www.nachhaltige.uni-hamburg.de/projekte/knu-projekte/nachhaltig-ist/leitungswasser-trinken.html>

<https://www.dge.de/presse/pm/richtig-trinken-fit-bleiben/>

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext)

[https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/dhs\\_stellungnahmen/Grenzwerte\\_Alkoholkonsum\\_Jul10.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/dhs_stellungnahmen/Grenzwerte_Alkoholkonsum_Jul10.pdf)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/risikoarmer-alkoholkonsum/>