

Trinkwasser, der beste Durstlöscher

Steffi Schlüchter von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und Andreas Peter vom kantonalen Labor Zürich beantworten häufige Fragen zum Wasserkonsum.

Wie viel Flüssigkeit brauchen wir?

Der Körper scheidet laufend Wasser oder Wasserdampf aus, sei es über den Urin, den Stuhl oder die Haut. Um es zu ersetzen, muss eine 70 Kilogramm schwere Person täglich 2–2,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Da auch Nahrungsmittel Wasser enthalten, sollte man pro Tag 1–2 Liter trinken. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) rät zu Wasser, denn es enthält keine Kalorien.

Soll man während dem Sporttreiben Wasser trinken?

«Ja, unbedingt», sagt Steffi Schlüchter, Leiterin des Informationsdienstes Nutrinfo bei der SGE. Ein Getränk mit Elektrolyten ist dabei nicht nötig; Wasser reicht für den Durchschnittssportler aus.

Wann soll man Wasser trinken?

Am besten über den ganzen Tag verteilt, und zwar, bevor man Durst empfindet. Durst ist ein Notsignal des Körpers und zeugt von einem Flüssigkeitsmangel.

Was für Folgen hat es, wenn man zu wenig trinkt?

Rasch treten Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und eine dadurch verminderte Leistungsfähigkeit auf.

Wie behalte ich den Überblick über meinen Wasserkonsum?

«Wichtig ist, dass man das Wasserglas und die Flasche stets vor Augen hat», sagt Steffi Schlüchter. Man kann eine Wasserkaraffe auf den Bürotisch stellen und sich vornehmen, sie im Lauf des Tages zu leeren, oder sich morgens eine 1,5-Liter-Flasche füllen und sie den ganzen Tag dabei haben. Als



Die Wasserkaraffe in Reichweite hilft, ans Trinken zu denken.

Gedächtnisstütze können auch Mahlzeiten dienen: «Das Wasserglas gehört auf den Tisch wie der Teller und das Besteck», sagt Steffi Schlüchter.

Worin soll man Wasser für unterwegs aufbewahren?

Das spielt für den Tagesgebrauch keine Rolle. «Es wird in der Fachwelt diskutiert, ob zum Beispiel Recyclingglas oder PET bei sehr langer Lagerung in Flaschen einen Einfluss auf die Qualität des Wassers haben können», sagt Andreas Peter, der Wasserexperte des kantonalen Labors Zürich.

Was ist für die Gesundheit besser, Mineralwasser oder Trinkwasser?

Die gesetzlichen Vorschriften sind für Trinkwasser bedeutend strenger als für Mineralwasser. Ersteres wird häufiger kontrolliert und die Toleranzwerte für Bakterien sind niedriger. Die Wasserversorger garantieren

für einwandfreie Trinkwasserqualität. Andreas Peter empfiehlt daher Trinkwasser als Durstlöscher. Die Wasserversorger haben auf die Hausinstallationen aber keinen Einfluss: «Je nach deren Zustand kann es punktuell zu Verschlechterungen kommen», sagt Andreas Peter. Er empfiehlt daher, die ersten Liter aus dem Hahn ablaufen zu lassen.

Kann man seinen Mineralienbedarf mit Mineralwasser decken?

«Kalzium- und magnesiumreiches Mineralwasser kann einen wesentlichen Beitrag zum Tagesbedarf leisten», sagt Steffi Schlüchter. Ihn ausschliesslich damit zu decken, hält Andreas Peter jedoch für wenig realistisch. Es empfiehlt sich daher, zum Beispiel Kalzium über Nahrungsmittel, vor allem Milchprodukte, zu sich zu nehmen. Wer sie nicht mag oder nicht verträgt, kann gegebenenfalls auf eine Nahrungsergänzung zurückgreifen, rät Steffi Schlüchter. Einen Überblick über die Zusammensetzung der Mineralwässer auf der ganzen Welt gibt die Seite www.mineralwaters.org.

Welche Getränke darf ich neben Wasser konsumieren und wie oft?

Als Alternative zu Wasser empfiehlt die SGE ungesüsste Früchte- oder Kräutertees und stark verdünnte Fruchtsäfte. Bei Süssgetränken rät sie zu grösster Zurückhaltung. Sie liefern viel Energie in Form von leeren Kalorien, jedoch keine anderen wertvollen Nährstoffe. Ausserdem greift die Säure die Zähne an. Der Säuregehalt ist bei künstlich gesüßten Getränken ebenfalls hoch, sodass man sie nur gelegentlich konsumieren sollte.

Stimmt es, dass Kaffee und Bier den Körper entwässern?

Kaffee wirkt harntreibend, weil er als Stimulans auch die Nierentätigkeit und damit den Ausscheidungsprozess anregt. Seine Wirkung wurde aber lange überschätzt, weshalb Kaffee nicht mehr als Flüssigkeitsräuber verurteilt werden kann. Dennoch sollten koffeinhaltige Getränke massvoll genossen werden. Das Bier wirke auf eine andere Weise, erklärt Steffi Schlüchter: «Der Körper ist bestrebt, den Alkohol so schnell wie möglich auszuschcheiden.» Deshalb rät sie auch hier zu moderatem Konsum.



«Wasser geht am besten runter»

Die Kanutin Melanie Mathys hat mehrere Gold- und Silbermedaillen an Junioren-EM und -WM gewonnen. Ihr Lieblingsgetränk: Hahnenwasser.



Melanie Mathys ist jeden Tag auf dem Wasser. Die 17-jährige Kanutin absolviert neben dem Unterricht in der Sportklasse des Gymnasiums Solothurn 60- bis 90- minütige Trainingseinheiten auf der Aare, meist alleine, zweimal pro Woche unter der Leitung ihrer Trainer und einmal monatlich zusammen mit dem Nationalkader, dem sie seit 2007 angehört.

Das braucht nicht nur Disziplin, sondern es gibt auch Durst. Den löscht die Juniorin am liebsten mit Hahnenwasser: «Es rutscht einfach am besten runter», meint sie, «und man kann

mehr davon trinken, als wenn es Kohlensäure drin hätte.» Viel zu trinken ist für die Sportlerin äusserst wichtig. Vor einem Wettkampf nimmt sie mindestens einen halben Liter zu sich, danach bis zu einem Liter, und auch im Alltag setzt sie auf Hahnenwasser oder zur Abwechslung auf hausgemachten Tee. Mit Erfolg, wie ihre noch junge, aber bereits sehr erfolgreiche Karriere zeigt. 2011 beispielsweise hat sie an der Wildwasser-Junioren-WM in Opava (CZ) ihre Goldmedaille von 2009 verteidigt und in der Kategorie Sprint Silber geholt. Im gleichen Jahr gewann sie mit dem Team an der Europameisterschaft der Erwachsenen Bronze in Sprint und Classic.