



## Pressemitteilung 7/2010

### **Aktuelle Forsa-Studie belegt: Jeder vierte Bundesbürger trinkt zu wenig – mit Folgen für die Gesundheit**

(Karlsruhe, 06. Juli 2010) Jeder vierte Bundesbürger über 14 Jahren nimmt zu wenig Flüssigkeit zu sich. Zwei Drittel der Bürger – 65 Prozent – geben dagegen an, die empfohlene Mindestmenge von 1,5 Litern zu trinken.

Dies ist das Ergebnis einer von der German WaterCooler Association e.V. (GWCA) in Auftrag gegebenen repräsentativen Forsa-Studie zum Thema „Wasserspender – Gesunder Genuss 2010“. Befragt wurden deutschlandweit 1.004 Personen ab 14 Jahren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu mindestens 1,5 Litern Flüssigkeit am Tag, am besten in Form von Wasser, insbesondere in der heißen Jahreszeit. Jedem vierten Bundesbürger gelingt dies nicht. Dabei werden die Folgen unterschätzt: Denn zu wenig Wasser lässt das Blut langsamer fließen. Die Folge: Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Muskelschwäche oder -krämpfe. Ebenso kann durch ausreichendes Trinken Kopfschmerzen vorgebeugt bzw. der Schmerz gemindert werden. Dies gerade in der heißen Jahreszeit. Rund drei Viertel aller Beschwerden könnten durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert werden.

70 Prozent der Männer sowie 73 Prozent der Bürger ab 60 Jahre gaben an, häufiger die empfohlene Menge einzuhalten. Frauen und jüngere Personen in der Altersgruppe 14 bis 44 halten sich mit ca. 60 Prozent die Waage.

Jede dritte Frau (31 Prozent) nimmt nicht die empfohlene Mindestmenge von 1,5 Litern zu sich, obwohl dem weiblichen Geschlecht höhere Ernährungskompetenz zugebilligt wird.

Erwerbstätige (68 Prozent) liegen beim Verbrauch der empfohlenen Menge merklich höher als Nicht-Erwerbstätige (62 Prozent), nicht zuletzt, weil Arbeitgeber oftmals Trinkmöglichkeiten in Form von Wasserspendern und Getränkeautomaten bereitstellen. Gerade Wasserspender kommen durch ihre „Erinnerungsfunktion“ der gesunden und vorbeugenden Trinkwasserversorgung der erwerbstätigen Bevölkerung entgegen. So empfinden 54 Prozent der befragten Bundesbürger den Wasserspender als besonderen gesundheitsfördernden Extra-Service. Das "Durstlöschen" sollte demzufolge für verantwortungsbewusste Arbeitgeber Chefsache sein.

Die GWCA appelliert insbesondere an die verantwortlichen Gesundheitspolitiker, das Thema „Ausreichendes Trinken“ in die gesundheitspolitische Präventionspolitik aufzunehmen. Denn - Wasser ist unser Präventionsmittel Nr. 1.



Die Ergebnisse im Überblick:

#### Täglicher Flüssigkeitskonsum

	Es trinken in der Regel mindestens 1,5 Liter pro Tag ... *)		
	ja	nein	achte nicht darauf, wie viel ich trinke
	%	%	%
	—	—	—
insgesamt	65	25	10
Männer	70	19	11
Frauen	60	31	8
14- bis 29-Jährige	64	24	12
30- bis 44-Jährige	61	27	10
45- bis 59-Jährige	61	27	11
60 Jahre und älter	73	22	4
Erwerbstätige	68	24	8
Nicht-Erwerbstätige	62	26	11

\*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

#### Die GWCA – wer wir sind:

Die German WaterCooler Association e.V (GWCA), als etablierte, gemeinnützige Non-Profit Organisation, repräsentiert Wasserspenderunternehmen, die sich zu einem umfassenden und verbindlichen Verbraucherschutz bekennen. Sie sorgt für die Umsetzung der nationalen und internationalen Qualitätsstandards und ist kompetenter Ansprechpartner für Politik, Öffentlichkeit und staatliche Institutionen.