

Pressemitteilung

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Macht Wasser schlank?

Neue Erkenntnisse rund ums kühle Nass

Kann man mit Wasser abnehmen? Ist Wasser Allgemeingut oder soll es, entsprechend dem Willen der EU, privatisiert werden? Warum greifen mehr Frauen als Männer zum Wasser? Diesen und anderen ungeklärten Fragen „rund ums Wasser“ widmete sich vom 18. bis 20. Mai 2006 ein Symposium der Dr. Rainer Wild-Stiftung in Heidelberg. Dabei wurde das Wasser aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln betrachtet. Fachleute, Wissenschaftler und Medienvertreter der unterschiedlichsten Bereiche haben sich über Irrtümer, Missverständnisse und Erkenntnisse rund ums Wasser ausgetauscht und informiert.

Eines ist sicher: Ohne Wasser gibt es kein Leben, da unser Körper zu 50-70 % aus Wasser besteht. Bei Wassermangel überleben wir nur wenige Tage, obwohl wir ohne Nahrung sogar mehrere Wochen überleben können. Die geschmacks-, geruchs- und farblose Flüssigkeit wirft aber nach wie vor viele spannende Fragen auf: Kann man mit Wasser abnehmen? Wer Wasser trinkt, hält nicht nur den Flüssigkeitshaushalt aufrecht, sondern sorgt z. B. für eine straffe, glatte Haut und erhält Leistungsfähigkeit und Konzentrationskraft. Und Wasser ist figurfreundlich. Nicht nur, weil viel Flüssigkeit den Hunger dämpft, sondern auch weil das Wassertrinken Kalorien verbraucht. Denn Deutsche Forscher haben herausgefunden: Wer am Tag 1,5 Liter (am besten kaltes) Wasser trinkt, verbraucht damit automatisch 200 kcal.

Auch die Frage: „Wie viel Wasser braucht der Mensch?“ sorgt häufig für Verwirrung. Ernährungswissenschaftler empfehlen 2,5 Liter täglich. Was viele nicht wissen: In diesen 2,5 Litern ist der gesamte Wasserbedarf enthalten. Entscheidend ist aber, dass davon ungefähr 1 Liter pro Tag vom Körper selbst produziert bzw. durch wasserhaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse (besonders wasserhaltig sind z. B. Gurke oder Melone), Suppen und Saucen aufgenommen wird.

Aber welches Wasser ist besonders geeignet? Mineralwasser, Tafelwasser, Leitungswasser? Jeden Tag eine große Flasche Mineralwasser zu kaufen strapaziert den Geldbeutel. Die gute Nachricht: Wer will, kann die billigste Wasserquelle, den Wasserhahn anzapfen. „Wasser aus der Leitung, das kann doch nicht gesund sein?“ Ein weit verbreiteter Irrtum, denn das so genannte

Pressemitteilung

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Trinkwasser wird strengstens kontrolliert und ist in unseren Landen äußerst hochwertig. Und wie wichtig ist der Kalkgehalt? Ein Wasserhärtegrad von 4 macht zwar unserer Waschmaschine oder dem Kaffeekocher zu schaffen, doch unser Körper freut sich: Je kalkhaltiger das Wasser, desto gesünder. Denn Kalk ist ja bekanntlich gut für unsere Knochen.

Stellt sich noch eine letzte Frage: Warum fällt es vielen Menschen so schwer, eine ausreichende Wassermenge zu trinken? Vielleicht liegt die Lösung darin, eine weit verbreitete Regel zu brechen und einmal mit Wasser statt mit Wein anzustoßen. Dann bekommt das „Prosit“ (wohl bekomms!) auch gleich eine andere Bedeutung.

Weitere Informationen:

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Nicole Schmitt

Mittelgewannweg 10

69123 Heidelberg

Tel.: +49 (0) 6221/75 11-225

Fax: +49 (0) 6221/75 11-240

E-Mail: nicole.schmitt@gesunde-ernaehrung.org

2926 Zeichen

(Bei Abdruck Belegexemplar erbeten)