

## Wasser im Büro

### Wer richtig trinkt, denkt besser!

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser und zu 25 Prozent aus festen Substanzen. Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Wir benötigen Wasser zum Transport der Nährstoffe, für die Beseitigung der Abfallstoffe und für sämtliche anderen Aktivitäten, die im Körper vor sich gehen.

**D**as macht den Stellenwert des Wassers deutlich. In unserer heutigen modernen Gesellschaft ist das Wissen um die Bedeutung des Trinkwassers als wichtigstes Lebenselixier kaum noch vorhanden.

#### Ursache für fehlende Motivation & Leistungsabfall

Laut einer Vielzahl von Studien und Experten ist es das schleichende Flüssigkeitsdefizit. Viele Menschen trinken über den Tag zu wenig. Doch wir trinken nicht nur zu wenig sondern oft das Falsche. Selbst das empfohlene Minimum von 1,5 Liter Wasser wird von vielen Menschen nicht erreicht. Gerade in Stress-Situationen – und wer hat die nicht im Job – vergessen viele Berufstätige, den

obligatorischen Schluck aus dem Wasserglas. Fatal, denn jeden Tag verlieren wir rund 2,5 Liter Wasser über den körpereigenen Stoffwechsel, die Atmung und die Haut. Ausreichendes Trinken ist am Arbeitsplatz vor allem deswegen so wichtig, weil das Gehirn eines der wasserreichsten Organe ist und daher ständig Flüssigkeitsnachschub benötigt, um arbeiten zu können. Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit von nur zwei Prozent des Körpergewichts kann die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit bis zu einem Drittel vermindern.

#### Wie viel Wasser braucht der Körper am Tag

Die Faustregel besagt, dass es 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht

sein sollten. Bei 80 kg sind dies also immer hin 2,4 Liter, die darauf warten, von uns konsumiert zu werden. Wer diesen Verlust nicht ausgleicht, findet ganz schnell neue Arbeitskollegen. Die heißen allerdings nicht Beat, Liz oder Reto, sondern Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Infekt. Eine Unterversorgung von Wasser über längere Zeit kann allerdings auch zu Kopf-, Gelenk-, Nacken-, Kreuz-, Herz- und Magenschmerzen, Allergien, Müdigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Asthma, Stress und Übergewicht führen.

Wichtig: Die Ernährungswissenschaft geht tatsächlich von reinem Wasser aus. Schwarzer Tee, Kaffee, Espresso oder koffeinhaltige Softdrinks zählen dabei nicht. Aufgrund des hohen Zuckergehalts, der sich in Softdrinks verbirgt,

sollten wir ohnehin deren Konsum stark einschränken. Trinken wir diese Menge Wasser tatsächlich, hat dies einen unmittelbar positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Nur wenn der Körper mit ausreichend Wasser versorgt ist, kann er optimal funktionieren. Trinkwasser ist der ideale Durstlöscher und wichtigster Nährstoff überhaupt. Es enthält Mineralstoffe und Spurenelemente, die wir Menschen brauchen, wie z.B. Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium.

Deshalb spendieren verantwortungsvolle Arbeitgeber ihren Mitarbeitern heute Wasser zum freien Verzehr, denn Wohlbefinden und Wellness zählen zu den wichtigsten Motivationsfaktoren am Arbeitsplatz und sind Basis für eine nachhaltige Profitabilität eines jeden Unternehmens.

### Fünf wichtige Empfehlungen

1. Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend Wasser an ihrem Arbeitsplatz haben. Neigt sich dieses dem Ende zu, besorgen Sie frisches Wasser. Am besten motivieren Sie sich innerhalb ihrer Kollegen zum Wassertrinken.
2. Setzen Sie auf Wasser. Cola, Limonaden und Energydrinks haben meist extrem hohe Kalorienwerte und rächen sich spätestens im nächsten Sommerurlaub.
3. Ein bis zwei Liter Wasser ist ein Richtwert für das Büro. Achten Sie bei körperlicher Arbeit auf eine entsprechend höher angepasste Wasserzufuhr.
4. Achten Sie gerade in Stress-Situationen auf ausreichende Wasseraufnahme. Ansonsten drohen Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, wenn Sie es am wenigsten brauchen können.
5. Ein letzter Tipp zum Schluss: Richten Sie sich eine Erinnerungsfunktion ein, die Sie stündlich darauf hinweist, dass es Zeit für das nächste Glas Wasser ist. Zum Beispiel in Ihrem Outlook-Kalender, als App oder als Windows Widget auf dem Rechner.

### Was macht Wasser im Körper?

Der Stoffwechsel braucht ständig Wasser für viele Funktionen und Organe, auch im Schlaf. Wasser ist nicht nur Wärmeregulator, sondern auch Transport- und Lösungsmittel sowie flüssiger Baustein. Besonders wichtig ist Wasser für:

das Gehirn:	91 Prozent Wasser
das Blut:	88 Prozent Wasser
die Nieren:	filtern täglich etwa 1.700 Liter Blut
die Muskeln:	Wasser dient ihnen auch als Baustoff
die Leber:	Entgiftungszentrale funktioniert nur mit Wasser
die Haut:	vor allem für die Schweißdrüsen
die Bandscheiben:	Wasser sorgt für ihr Volumen.

### Alles zu seiner Zeit – auch beim Wassertrinken

Trinken hält das Gehirn fit – denn das Denkorgan braucht einen konstanten Wassergehalt. Aber es geht dabei nicht nur um eine bestimmte Menge pro Tag, sondern auch um den richtigen Zeitpunkt. Nur zu den Mahlzeiten, oft erst abends, oder erst, wenn sie schon starken Durst verspüren? Das ist falsch, sagen Fachleute wie Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler am Institut für Sporternährung e.V. in Bad Nauheim: «Viele glauben, dass

#### *Das beste Wasser ist reines Quellwasser*

sie sich Wasser zu jedem beliebigen Zeitpunkt zuführen können, zum Beispiel erst abends. Doch wer nicht regelmässig tagsüber trinkt, wenn er sich körperlich oder geistig anstrengen muss, der schwächt sich und seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.»

### Wassertrinken fördert die Konzentration

Trink-Experten plädieren daher schon vor dem Frühstück zwei Gläser Wasser zu trinken. Auch Schulkinder und Studenten sollten am besten vor dem Unterricht/der Vorlesung oder währenddessen trinken. Studien, die an Schulen in Nordrhein-Westfalen durchgeführt wurden, ergaben,

dass Schüler, die während des Unterrichts oder der Vorlesung trinken durften, mehr behielten und aufmerksamer und konzentrierter waren. Getrunken wurde bei den Versuchen übrigens immer nur Wasser – Energydrinks sind gar nicht nötig, sondern im Gegenteil, wegen ihrem hohen Anteil an Zucker oder Zuckerersatzstoffen, eher kontraproduktiv.

### Welches Wasser sollte man trinken?

Das beste Wasser ist reines Quellwasser. Da die wenigsten Menschen in unserer Gesellschaft das Glück haben, aus einer Quelle schöpfen zu können, gibt es drei Möglichkeiten, sich mit Wasser zu versorgen:

1. Wir kaufen Quellwasser in Glasflaschen. Wasser in Plastikflaschen nimmt die Informationen des Materials und der Umgebung an und ist daher ungeeignet. Glas dagegen schützt die Ursprungsinformation.

Vorteil: Wir wissen am Ende des Tages an Hand des Leerguts genau wie viel wir getrunken haben.

Nachteil: Zum Teil sehr teuer, braucht extra Lagerfläche und durch den Transport und die Entsorgung sehr umweltbelastend. Je nach Transportweg, Temperaturwechsel und Lagerung kommt es gerade bei PET-Flaschen zu Geschmacks- und Qualitätsunterschieden.



In Gegenden mit besonders belastetem Leitungswasser empfiehlt sich ein Filtersystem vorzuschalten.

Vorteil: Wer sein Trinkwasser filtert und/oder wirbelt, spart eine Menge Geld, tut seinem Körper etwas Gutes und schont die Umwelt. Tausendfach praxiserprobte einfache zu installierende Systeme helfen privat und am Arbeitsplatz. Keine zusätzlichen Möbel

oder Anschlüsse. Trinken wie in Kindertagesstätten, direkt ab Wasserhahn.

Nachteil: Einmalige Installation je nach Bedarf zentral am Hausanschluss oder am jeweiligen Wasserhahn. Einmalige zusätzliche Investition, die sich je nach Nutzen unterjährig amortisiert.

2. Wir trinken Leitungswasser. Nach neuesten Veröffentlichungen (Saldo Juni, 2011) zu 80 Prozent besser als Flaschenwasser. Trotzdem kann es je nach Alter und Material des Leitungssystems, Temperatur und Mischung zu Abweichungen der Qualität und des Geschmacks sogar während eines Tages kommen.

Vorteil: Immer verfügbar. Das am besten kontrollierte Lebensmittel. Bestes Preis-/Leistungsverhältnis.

Nachteil: Im Gegensatz zu unserer IT verfügt unser Wasserversorgungssystem über keine „Firewall“. Die Grenzwerte umfassen nur noch wenige Parameter und werden nach politischer, technischer und wirtschaftlicher Machbarkeit angepasst. Der Messpunkt ist das Wasserwerk. Was das Wasser zwischen Wasserwerk und der lokalen Entnahmestelle alles aufnimmt, bleibt dabei unberücksichtigt. Dass das Wasser sich nach einem langen Weg durch die geraden Wasserrohre verändert hat, ist ohne Zweifel.

3. Wir kaufen ein Quellwasser-System, das das Leitungswasser naturkonform regeneriert, damit eventuelle Schadstoffe im Wasser neutralisiert sind und die Lösungsfähigkeit und Fließgeschwindigkeit von Quellwasser wieder hergestellt ist. Das effizienteste Verfahren hierzu ist die Wirbeltechnologie.

Probanden, die viel Mineralwasser/Sprudel mit Kohlensäure getrunken haben, schneller an Gewicht zugenommen haben als Probanden, die stilles Wasser getrunken haben. Dies ist für jeden gut nachvollziehbar! Das Gas dehnt den Magen und erst ein kräftiges Aufstossen bringt die befreiende Entspannung. Wer häufig kohlenstoffhaltige Getränke zu sich nimmt, dehnt seinen Magen mehrmals täglich über das übliche Mass hinaus und gewöhnt ihn damit an eine überhöhte Spannung.

Die Magenwand wird hierdurch im Laufe der Jahre immer flexibler und somit steigt auch das Volumen. Das Völlegefühl setzt nun erst später ein. Ob dies durch Essen oder durch Trinken geschieht, macht dabei für das Organ keinen Unterschied.

„Mineralwasser“ mit Kohlensäure sind eine Erfindung der Neuzeit - sie machen dick und übersäuern unsere Körper potenziell. Auch ethisch gesehen sind sie bedenklich. Während alle Welt von einer Reduzierung des CO<sub>2</sub> spricht und in Afrika Kinder verhungern, dehnen wir hier unsere Mägen damit, um noch mehr hinein schlingen zu können.

### **Brauchen wir Kohlensäure im Wasser?**

Durch die moderne Ernährung ist unser Körper häufig bereits stark übersäuert. Wer jetzt noch Wasser mit Kohlensäure zu sich nimmt, verstärkt diesen Effekt. Soweit logisch, die hieraus entstehenden Symptome sind medizinisch bekannt und unumstritten. Da Magensäure stärker ist als Kohlensäure, wird die Kohlensäure sozusagen verdrängt. Das Problem wird dann ganz elegant durch den Mund entsorgt. Kohlensäure zerfällt schon im Sprudel in einer Gleichgewichtsreaktion zu Wasser und Kohlendioxid. Deswegen sprudelt das Ganze dann so erfrischend! Diese Bläschen sind die Folge einer chemischen Reaktion.

### **Mineralwasser mit Kohlensäure macht dick!**

Chemisch gesehen ist es einleuchtend, dass Kohlensäure nicht wirklich gesund ist. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass

---

#### *Kontakt*

**Matthias C. Mend**

Dozent & Referent



**FirmaMend GmbH**

Aufdorfstrasse 149  
CH-8708 Männedorf

Tel. +41 (0)43 8435167

Fax +41 (0)43 8435168

mm@firmamend.com

www.firmamend.com