

„Wasser trinken“

http://www.gesunde-ernaehrung.org/de/Aktivitaeten/Symposium/Symposium_2006/1144315755

Wasser - Element des Lebens: Wasser ist für den Menschen das bedeutendste Lebensmittel, aber auch das gewöhnlichste. Wasser besitzt als Getränk eine lange Tradition und ist in unserer Kultur tief verwurzelt. Dennoch sind wir von einer ausgeprägten Wasser-Trinkkultur weit entfernt.

Was wissen wir eigentlich über unseren Wasserkonsum, den täglichen Bedarf, seine physiologische Wirkung tatsächlich? Welche Bedeutung hat Wassertrinken im privaten und öffentlichen Leben, welchen kulturellen Wert messen wir ihm bei? Diesen und anderen Fragen ging das Symposium nach. Es bündelte scheinbar divergente Ansichten und trug so zum Verständnis historischer, gegenwärtiger und zukünftiger Trinkkultur bei.

Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens veranstaltete das Symposium "Wasser trinken" vom 18.-20. Mai 2006 in Heidelberg. Organisiert und durchgeführt wurde die Veranstaltung von der Dr. Rainer Wild-Stiftung, die Träger des Arbeitskreises ist. Tagungsleitung waren PD Dr. Gunther Hirschfelder, Prof. Dr. Friedrich Manz, Prof. Dr. Gerhard Neumann sowie Prof. Dr. Rainer Wild.

[Programm](#) (PDF)

[Tagungsbericht](#) (PDF)

[Abstracts](#) (PDF)

[Pressemitteilung](#) "Von der (Un-)Kultur des Wassertrinkens" mit ergänzenden [Grafiken](#)

[Pressemitteilung](#) "Macht Wasser schlank"

Tagungsbericht

Dr. Rainer Wild-Stiftung

„Wasser trinken“

5. Symposium des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essen
18.-20. Mai 2006, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Trinken ist ein wichtiger Teil der Ernährung. Doch in Zeiten der Überernährung wird das Trinken von energiereichen Getränken zum Problem. Dabei erscheint nichts leichter, als mehr Wasser zu trinken. Doch so einfach ist es nicht. Denn in den Köpfen der Menschen ist Wasser eines der widersprüchlichsten Lebensmittel überhaupt.

Vom basalen Getränk zur Lifestyle-Ware. Wasser in transkultureller und evolutionärer Perspektive

Prof. Dr. *Wulf Schiefenhövel*, Max-Planck-Institut, Andechs

These: Die Trinkempfehlungen in unserem Land sind möglicherweise zu hoch angesetzt.

Es gibt Völker (z. B. Ureinwohner Indonesiens), die mit einer geringeren Trinkmenge auskommen und sich zugleich guter Gesundheit erfreuen.

Nierensteine u. ä. sind dort entgegen den Erwartungen nicht in erhöhtem Maße

zu finden.

Doch diese Völker nehmen sehr wenig Salz und wenig proteinhaltige Nahrung zu sich. Beides, Salze und Proteine, binden Wasser im Körper und werden nur in Verbindung mit Wasser ausgeschieden.

Durst als physiologische Metapher der Kultur

Prof. Dr. *Gerhard Neumann*, München/Berlin

These: Der Durst ist für den Menschen nicht nur physiologisch ein elementares Bedürfnis, dessen Befriedigung überlebenswichtig ist, sondern bestimmt auch sein kulturelles Tun.

Der Mensch unterscheidet sich insofern vom Tier, als er trinken kann, ohne Durst zu haben. Dies verweist auf eine kulturell relevante Differenz, nämlich auf den Unterschied zwischen Instinkt und Begehren. Auch in der Literatur wird der Durst als Metapher benutzt, um ein Verlangen auszudrücken, das nicht warten kann. So z. B. im Alten Testament, als Moses die Israeliten aus Ägypten führt und bitteres Wasser in süßes verwandelt oder in Franz Kafkas "Brief an den Vater", in dem sich hinter dem namenlosen Trieb nach Wasser der Wunsch nach Differenzierung verbirgt.

Tagungsbericht

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Ungeliebtes Wasser – Zur kulturellen Wertigkeit von Trink- und Mineralwasser

PD Dr. *Gunther Hirschfelder*, Universität Bonn

These: Das Wassertrinken zeigt wie kaum etwas Anderes die Parallelen des Wandels der Esskultur und dem gesellschaftlichen Wandel.

War das Wasser für die Menschheit seit jeher das Lebensmittel Nr. 1, hat mit der Industrialisierung ein Wandel stattgefunden: Die vormalig durch Versorgungsengpässe und mangelnde Hygiene problematische Wasserversorgung wurde verbessert, durch die behördliche Zu- und Abwasserversorgung und das Angebot an abgefüllten Wässern. Mineralwasser, zunächst ein Luxusprodukt für die Oberschicht, wurde zunehmend zu einer erschwinglichen Massenware, die Sauberkeit und Keimfreiheit garantierte und damit „salonfähig“ wurde. Zugleich sank der Trinkwasserkonsum ab und kann im 20. Jahrhundert, mangels Untersuchungen, kaum quantifiziert werden.

Handelsgut Wasser? Irrealitäten und Realitäten

Dr. *Michaela Schmitz*, Bundesverband der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft, Berlin

These: Die Versorgung und die Qualität von Trinkwasser sind politische Entscheidungen, die immer wieder neu ausgehandelt werden. Sie unterliegen nicht nur ökonomischen, sondern auch gesellschaftlichen (emotionalen) Interessen.

In Deutschland, einem der wenigen Länder mit einer 100 % Ver- und Entsorgung von Wasser durch 6.560 Wasserversorgungs- und 7.159 Abwasserentsorgungsunternehmen, ist Wasser Allgemeingut und nicht Privateigentum, wie z. B. in Österreich. Das Land besitzt große Wasserreserven, von denen nur 24 % genutzt werden. Auch wenn man im Sprachgebrauch von Wasserverbrauch spricht, kann Wasser nicht unwiederbringlich verbraucht werden. Wasser unterliegt vielmehr einem Kreislauf, der nachhaltig bewirtschaftet werden muss.

Politisch sind drei Grundsätze in Deutschland handlungsleitend: hohe Trinkwasserqualität, hohe Versorgungssicherheit und Kostendeckung. Innerhalb der EU plädiert Deutschland deshalb gegen eine Privatisierung der Wasserversorgung.

Tagungsbericht

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Aktuelle physiologische Aspekte des Wassers

Prof. Dr. *Helmut Heseke*, Universität Paderborn

These: Getränke sind in erster Linie dazu da, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen.

Trinken ist die wichtigste Quelle für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Wir

nehmen aus fester Nahrung immer weniger Flüssigkeit zu uns, weil wir zunehmend wasserarme Lebensmittel im Austausch gegen Suppen und Eintöpfe verzehren. Dies ist ein Grund dafür, dass die Trinkmenge höher sein muss, denn die Flüssigkeitsbilanz sollte ausgeglichen sein. Energiereiche Getränke erhöhen nicht die Sättigung. Ein gesunder Erwachsener braucht als Faustregel täglich etwa 1/30 des Körpergewichts an Flüssigkeit – das entspricht 2,5 l bei 75 kg Körpergewicht.

Wie viel Wasser braucht der Mensch? 150 Jahre ärztliche Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr bei Gesunden und Kranken

Prof. Dr. *Friedrich Manz*, Dortmund

These: Der Wasserbedarf war in den letzten 150 Jahren stets ein Thema der Medizin, insbesondere der Kinderheilkunde. Die Anweisungen und Empfehlungen von Ärzten, das Trinken einzuschränken, haben teilweise großen Schaden in der Bevölkerung angerichtet.

Ein Teil dieser Regeln, z. B. „zum Essen sollte man nicht trinken“, sind nach wie vor in der Bevölkerung verankert. Man muss berücksichtigen, dass diese Empfehlungen jeweils auf dem historisch aktuellen Kenntnisstand basierten. Eine Einschränkung der Trinkmenge ist aus heutiger Sicht nicht sinnvoll. Wird aber ohne äußeren Anlass (z. B. Hitze, starke körperliche Beanspruchung, trockene Luft) in außergewöhnlich großem Umfang getrunken, kann auch eine Erkrankung vorliegen.

Wasser im „Labor“ Küche: Physik und Mythos

Prof. Dr. *Thomas Vilgis*, Max-Planck-Institut, Mainz

These: Viele Eigenschaften des Wassers sind auf seine Struktur als Dipol zurück zu führen.

Beispiele sind die Bildung von Eiskristallen oder die Bindung an Salze und Proteine. In kleinsten Einheiten des Körpers, den so genannten Nanoporen, ist Wasser wesentlich für den Transport von Substanzen. Dabei ist es sowohl an der Aufrechterhaltung der räumlichen Strukturen, als auch an der Substanzbewegung beteiligt.

Tagungsbericht

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Trinkkulturen im privaten und öffentlichen Leben

Dr. *Gesa Schönberger*, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

These: Die Deutschen sind weit von einer Kultur des Wassertrinkens, wie sie in vielen Ländern der Welt und auch in anderen europäischen Ländern wie Frankreich oder Italien zu finden ist, entfernt.

Aus gesundheitlichen Gründen (Überernährung, Problem des ausreichenden Trinkens) ist es wünschenswert, dass eine Kultur des Wassertrinkens entsteht.

Die Trinkkultur der deutschen Erwachsenen wird durch Kaffee, Säfte (insbesondere Apfelsaft) und Alkoholika (insbesondere Bier) geprägt.

Trinkwasser wird meist in Form von Tee und Kaffee getrunken. „Wasser“ ist im Sprachgebrauch gleich Mineralwasser. Insbesondere das mit Kohlensäure versetzte Mineralwasser spielt in Deutschland eine Rolle. Trinkwasser aus dem Wasserhahn hingegen ist nahezu unbedeutend. Erst seit es Mitte der 1990er Jahre möglich ist, mit Hilfe der Trinkwassersprudler Trinkwasser mit Kohlensäure zu versetzen und damit einen Mineralwasserersatz zu erzeugen, steigt der Trinkwasserkonsum wieder an.

Wasser – Das blaue Gold des 21. Jahrhunderts?

Friedrich Barth, Institut für Organisationskommunikation, Bensheim

These: Wir wissen, wie die Trinkwasserprobleme in den Entwicklungsländern gelöst werden könnten. Allein, es fehlt der politische Wille.

Die Situation der Entwicklungsländer lässt sich, hinsichtlich Versorgung und hygienischen/gesundheitlichen Problemen mit Trinkwasser, mit der in Europa vor der Industrialisierung vergleichen. Insbesondere fehlt es dort am Zugang zu sauberem Trinkwasser, durch den ein Großteil der Krankheiten verhindert werden könnte. Der Ausbau der Wasserver- und -entsorgung in den Entwicklungsländern ist der Schlüssel zu Bildung (insbesondere der Frauen),

Gesundheit und wirtschaftlicher Entwicklung (ohne Wasser kein Wachstum). Das von allen so dringend benötigte Wasser hat das Potential, vermehrt zum Dialog zwischen den Völkern zu führen.

Tagungsbericht

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Fazit

Wasser als Getränk ist ein *low interest product*. Deshalb wird es als Getränk geringer wertgeschätzt, als es zu erwarten wäre. Diese geringe Wertschätzung ist in den Köpfen der Bevölkerung verankert und wird unhinterfragt an die Nachkommen weitergegeben. Nach wie vor besteht eine diffuse Ablehnung gegenüber Trinkwasser. Hiervon profitiert das Mineralwasser, das als Premiumprodukt die Anforderungen an Trinkwasser in besonderem Maße erfüllt: Es ist sauber und hygienisch rein und bietet damit Sicherheit.

Doch auch das Mineralwasser steht in seiner allgemeinen Wertschätzung unter der von anderen Getränken, wie Säften, Limonaden, Kaffee, Tee und Alkoholika. Eine höhere allgemeine Wertschätzung für Trinkwasser und abgefüllte Wässer wäre wünschenswert, um dem Ziel einer ausreichenden Versorgung der Bevölkerung mit energiearmer Flüssigkeit näher zu kommen.

Dazu sollte nicht nur im privaten, sondern auch im öffentlichen Raum mehr Trink- und Mineralwasser angeboten werden. Das heißt, Strukturen zu schaffen, die ein ausreichendes Trinken ermöglichen: in Kindergärten, in Schulen, in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung sowie im Handel – bereits vorhandene Wasserspender sind beispielsweise ein guter Ansatz. Auch in der Gastronomie wäre es wünschenswert, wenn Trinkwasser selbstverständlich mit serviert würde – und zwar kostenfrei.

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

9190 Zeichen

(Bei Abdruck Belegexemplar erbeten)

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Wie viel Wasser braucht der Mensch?

150 Jahre ärztliche Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr bei Gesunden und Kranken

Prof. Dr. Friedrich Manz

Dortmund

Jede Kultur und jede Zeit hat ihr spezifisches Trinkverhalten. Ziel der Arbeit ist es, den Wandel der ärztlichen Vorstellungen von der wünschenswerten Höhe der Wasserzufuhr und die von ärztlicher Seite propagierten spezifischen Empfehlungen zum Trinkverhalten in Deutschland zwischen 1860 und heute nachzuzeichnen.

Vorwissenschaftliche Vorstellungen zum Trinkverhalten waren u. a. von der antiken Säftelehre sowie asketischen und pädagogischen Idealen geprägt. Von 1860 bis 1940 wurden die Grundlagen für die Erstellung einer Wasserbilanz erarbeitet: zunächst die der Wasserausfuhr über Urin, Haut + Lungen (Körpergewichtsabnahme pro Zeiteinheit) und Stuhl, dann auch die der Wasserzufuhr durch Flüssigkeit, Wasser in fester Nahrung (nach Ausarbeitung von Lebensmitteltabellen) und Oxidationswasser (Ermittlung von Umrechnungsfaktoren). Bei gesunden Erwachsenen betrug die Wasserausfuhr 2,2-3,5 L/d. Ist-Werte wurden als Sollwerte angesehen. Um 1910 nahmen der Wasserhaushalt, seine Störungen und daraus abgeleitete Trinkvorschriften, anders als heute, einen breiten Raum in der ärztlichen Theorie und Praxis ein. Zahlreiche Hypothesen über die Gefahren unkontrollierter und meist „zu hoher“ Wasserzufuhr dienten als Begründung praxisnaher, z. T. widersprüchlicher Empfehlungen zum Trinkverhalten, wie „Trinken macht dick“, „während der Arbeit trinkt man nicht“ oder „bei Blutungen muss man dem Trinken entgegentreten, um die Blutung sicher zum Stehen zu

bringen“. Gelegentlich wurden auch pädagogische oder gesellschaftspolitische (militärstrategische) Argumente angeführt.

Bis etwa 1930 wurde die Konzentration des Urins durch das spezifische Gewicht grob geschätzt. Die neue spezifische Methode der Osmolalität erlaubte es, die minimale Wasserzufuhr (1,4-2 L/d) zu berechnen. Viele wissenschaftliche Gesellschaften beschränkten sich in der Folge auf die Empfehlung der minimalen Wasserzufuhr. Diese Angabe ist jedoch praxisfremd und berücksichtigt die Ernährungsabhängigkeit der osmotischen Last und individuelle Unterschiede der maximalen Konzentrationsfähigkeit nicht.

Heute orientieren sich die Empfehlungen zur Gesamtwasserzufuhr am Energieumsatz (z. B. 1 ml/kcal), am Klima oder beziehen sich auf definierte Gruppen (Alter, Geschlecht, Sportart, Art der Tätigkeit bzw. Erkrankung etc.). Einzelne Modelle beziehen auch den physiologischen Status (z. B. Bereich maximaler Urinkonzentration) der Gruppenmitglieder ein. In Zukunft dürften individuelle Dispositionsmerkmale sowie die Häufigkeit hydrationsabhängiger Erkrankungen (z. B. Nierensteine) in einer Bevölkerung im Sinne primärer Prävention vermehrt Berücksichtigung finden.

Viele der wissenschaftlich längst widerlegten Hypothesen sind im Bewusstsein der Bevölkerung immer noch lebendig. In der Praxis oder in der Öffentlichkeit könnte es hilfreich sein, überholte Empfehlungen nicht nur als Irrtum abzutun, sondern auch etwas vom dem kulturellen Hintergrund und den Vorstellungen und Erwartungen der Zeitgenossen bei ihrer Entstehung zu vermitteln. Das Verständnis für diesen Hintergrund ist häufig der Schlüssel, um den Irrtum zu überwinden und erhöht die Compliance für aktuelle Empfehlungen.

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Zu dem Referenten:

Friedrich Manz, Prof. Dr. med., geb. 1941, Kinderarzt, Ernährungsmediziner und Ernährungswissenschaftler, verheiratet, zwei Kinder, verbrachte Kindheit und Schulzeit in Tuttlingen. Als Arzt war er in Tübingen, Singen, Tuttlingen, Paris, Bonn und Heidelberg (1971-1983, Universitäts-Kinderklinik) tätig. Wissenschaftlich wurden Themen auf den Gebieten der pädiatrischen Nephrologie, insbesondere der Tubulopathien, des Stoffwechsels und der Ernährung bearbeitet. Am Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (1983-2003, ab 1999 als Leiter) hatte die wissenschaftliche Arbeit die Themenschwerpunkte: Säure-Basen-Haushalt, Verbesserung der Ernährung Frühgeborener, Versorgung des Kindes mit Wasser, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie die Geschichte der Ernährung.

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Vom basalen Getränk zur Lifestyle-Ware.

Wasser in transkultureller und evolutionärer Perspektive

Prof. Dr. Wulf Schiefenhövel

Max-Planck-Institut, Andechs

Fiktive Besucher, die aus einem melanesischen Dorf in eine Stadt der westlichen Welt gelangten, sprächen sicherlich sofort über all die Menschen, die mit Wasserflaschen in der Hand oder am Rucksack unterwegs sind. „Gefährliche Wasserknappheit herrscht bei Euch, dass man immer eine große Flasche dabei haben muss, oder?“, könnte ihr Kommentar lauten. Die indigenen Bewohner Neuguineas und der umliegenden Inseln trinken ausgesprochen wenig. Bei einer Gruppe, den Eipo im Hochland West-Neuguineas, stellte der Anthropologe Ernst Büchi eine ausgeprägte Trockenheit der Schleimhäute fest. Negative klinische Folgen haben weder er noch ich (in zweitausend medizinischen Konsultationsfällen) feststellen können. Bewohner der Wüstengebiete kommen oft mit erstaunlich geringen Mengen Flüssigkeit aus. Demgegenüber wimmelt es in der westlichen Ratgeber-Literatur jeder Art nur so von Ermahnungen, ja genug und quasi permanent zu trinken. Offenbar vertrauen wir in der modernen Welt nicht mehr auf die evolutionär entstandenen biopsychischen Steuerungsmechanismen, insbesondere das physiologische Durstgefühl, und haben keine Erfahrung mehr mit wirklichem Durst. So verbünden sich ärztliche und paramedizinische Empfehlungen mit einer immens wachsenden Mineralwasser-Industrie zu einem für letztere äußerst einträglichen Geschäft. Wasser muss quasi heilig sein. Dieses Bedürfnis wird in vielen religiösen Traditionen spürbar. Bei uns vermarktet man „levitiertes“ und auf andere Weise „rein“ oder speziell wirksam gemachtes Wasser. Warum nur, wenn doch aus dem Hahn perfekt gesundes Nass zu beziehen ist?

Zu dem Referenten:

Prof. Dr. Wulf Schiefenhövel, geb. 1943, Studium der Medizin an den Universitäten München und Erlangen. 1970 Promotion an der Universität Erlangen, seit 1977 Forschungstätigkeit an der MPG. Habilitation 1984 (Ethnomedizin und medizinische Psychologie) an der LMU München. Seit 1991 Professor an der LMU München. Regelmäßige Gastprofessuren an den Universitäten Innsbruck, Bukarest, Jakarta und Groningen. Leiter der Gruppe Humanethologie des Max-Planck-Instituts in Andechs. Seit 1965 langfristige Feldforschung in Melanesien und Indonesien. Forschungsschwerpunkte: Humanethologie, Anthropologie, evolutionäre Medizin, Ethnomedizin.

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006
Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Handelsgut Wasser? Irrealitäten und Realitäten

Dr. Michaela Schmitz

Bundesverband der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft, BGW, Berlin und
Brüssel

Die Schwerpunkte der europäischen Wasserpolitik haben sich verschoben. Nach der Festlegung der europäischen umwelt- und gesundheitspolitischen Anforderungen geht es nun im Zeitalter von Globalisierung und Virtualisierung um die Harmonisierung der Ordnungspolitik. Mit der EU-Binnenmarktstrategie und der Diskussion um Dienstleistungen von allgemeinem Interesse stehen der Ordnungsrahmen, die Wettbewerbssituation, die bestehenden Ver- und Entsorgungsstrukturen ebenso wie die Verteilung der Kompetenzen zwischen Europa und den Mitgliedstaaten auf dem Prüfstand. In weiten Bereichen der europäischen Politik und Öffentlichkeit hat sich gleichzeitig die Erkenntnis verfestigt, dass Wasser keine „gewöhnliche“ Handelsware ist, sondern ein ererbtes Gut, das geschützt, verteidigt und entsprechend behandelt werden muss. Die BGW-Wasserprogrammatik zeigt Positionen der Unternehmen für diesen Konsultations- und Meinungsbildungsprozess. Der Vortrag beschreibt das Spannungsfeld Daseinsvorsorge und Wettbewerb für die Wasserwirtschaft.

Zu der Referentin:

Dr. Michaela Schmitz ist Bereichsleiterin Wasserwirtschaft des Bundesverbandes der deutschen Gas- und Wasserwirtschaft (BGW), Berlin und Brüssel. Studium der Biologie in Köln und Bonn, Promotion 1986. Seit 1986 Tätigkeit beim BGW. Dr. Michaela Schmitz ist schwerpunktmäßig in der Interessenvertretung und Mitgliederbetreuung tätig. Seit 2003 ist sie im Aufsichtsrat der FWA Frankfurter Wasser und Abwassergesellschaft mbH, seit 2004 Aufsichtsratsvorsitzende.

Ausgewählte Publikationen

Stadtumbau Ost – Infrastrukturprobleme der Ver- und Entsorgung. Schmitz, Koziol, Seeliger, Wittmann, Kommunalwirtschaft /3/2004.

Kostendeckende Wasserpreise in Europa: wwt awt 1/2002, S. 18-20.

Abwassergebührenvergleich in Europa: wwt awt 2/2002, S. 28-31.

Abwasser: Quo Vadis Deutschland? – Leistungsvergleich der Abwasserentsorgung in Europa.

Umwelt Technologie Aktuell, Ausgabe 9/1998.

Grenzen des Wassersparens: WASSER + BODEN 8/97.

Deutscher Rat für Landespflege: Erwartungen der Wasserver- und -entsorgungswirtschaft an die künftige europäische Agrar- und Umweltpolitik Heft 71-2000.

Die neue Trinkwasserverordnung. Oehmichen/Schmitz/Seeliger, 2. Auflage 2004, wvlgw, Bonn.

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Trinkkultur im privaten und öffentlichen Leben

Dr. Gesa Schönberger

Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Wasser gilt als eines der wertvollsten Lebensmittel. Seine gesundheits- und leistungsfördernde Wirkung wird von der neueren ernährungsmedizinischen Forschung zunehmend bestätigt.

Deshalb wird empfohlen, ausreichend Wasser zu trinken. Doch von einer Kultur des Wassertrinkens sind die Deutschen noch weit entfernt. Im europäischen Vergleich ist die deutsche Trinkkultur geprägt von Kaffee, Saft und alkoholhaltigen Getränken. Diese genießen im öffentlichen Leben ein weitaus höheres Ansehen als Wasser. Bei den Wässern wiederum dominiert das Wasser mit Kohlensäure. Erst in neuerer Zeit werden (wieder) Wässer ohne oder mit wenig Kohlensäure getrunken.

Obwohl anzunehmen ist, dass das einfache Trinkwasser stets ein wesentliches Getränk der Menschheit war, ist es als solches in den Hintergrund getreten. Historisch wie gegenwärtig sind

kaum Daten vorhanden, welche Trinkwassermengen in der Bevölkerung getrunken wurden und werden. Denn Studien, die sich mit der Lebensmittel- und Getränkezufuhr der Bevölkerung beschäftigen, erfassen das Trinkwasser meist nicht. Vielmehr stehen die Energie- und Nährstoffzufuhr, in neuerer Zeit auch die Lebensmittelverzehrsmengen im Vordergrund des Interesses.

Ausgehend von den Empfehlungen für die Flüssigkeitszufuhr (Deutsche Gesellschaft für Ernährung: 1,5 Liter/Tag, bei 365 Tagen), müsste jeder Bundesdeutsche im Schnitt jährlich 550 Liter trinken. Die erfasste durchschnittliche Flüssigkeitszufuhr der Deutschen liegt jedoch 20 % unter den Empfehlungen. Folglich wäre es von großem Vorteil, wenn das Wassertrinken – mit und ohne Kohlensäure – einen Aufschwung erleben würde. Dafür ist jedoch eine höhere allgemeine Wertschätzung von Wasser als Getränk Voraussetzung. Wasser muss in zunehmendem Maße (wieder) „salonfähig“ werden. Dafür müssen jedoch auch ausreichend Angebote und Strukturen rund um das Trinken von Wasser im öffentlichen wie im privaten Raum geschaffen werden.

Zu der Referentin:

Gesa Schönberger, Dr. oec. troph., geb. 1968, studierte nach ihrer Ausbildung zur staatlich geprüften Diätassistentin Ökotrophologie an der Universität Gießen und promovierte dort 2003. Nachdem sie mehrere Jahre als wissenschaftliche Leiterin der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung, Heidelberg tätig war, übernahm sie 2005 die Geschäftsführung der Stiftung. Weiterhin ist sie Geschäftsführerin des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens. Ihre Themenschwerpunkte sind die Ernährungsverhaltens- und Esskulturforschung, gesunde Ernährung aus ganzheitlicher Sicht sowie die Integration verschiedener disziplinärer Sichtweisen im Bereich Ernährung.

gesa.schoenberger@gesunde-ernaehrung.org

Symposium „Wasser trinken“ Heidelberg, 18. bis 20. Mai 2006

Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Wasser im „Labor“ Küche: Physik und Mythos

Prof. Dr. Thomas Vilgis

Max-Planck-Institut für Polymerforschung, Mainz

Wasser ist nicht nur Durstlöscher, also jene Flüssigkeit, die wir zum Leben auf allen biologischen Ebenen brauchen, Wasser ist auch Energievermittler und Lösungsmittel im „Labor“ Küche. In diesem Vortrag soll das Phänomen Wasser aus den Sichtweisen der Naturwissenschaften beleuchtet werden. Dazu wird, ausgehend vom molekularen Aufbau des Wassers, ein Modell entwickelt, das erlaubt, die physikalischen Eigenschaften und Anwendungen zu verstehen. Mit diesem Modell zeigen wir auch, wie bestimmte Moleküle, etwa Salze und Mineralien, die Struktur des Wassers um diese gelösten Moleküle verändern können. Ebenso werden wir die Löslichkeit von Mineralien und Salzen betrachten. Dabei zeigt sich, wie sich die Hydrathüllen verändern und sich sogar „geordnete“ Strukturen, etwa Cluster und Netzwerke, ausbilden. In diesem Vortrag werden wir, darauf aufbauend, auch dem vermeintlichen „Gedächtnis“ oder dem „Informationsspeichervermögen“ des Wassers aus nüchterner Sicht begegnen. Aus diesen Schlagworten wird häufig eine ganze Reihe von positiven, gar heilenden Eigenschaften abgeleitet. Wenn wir aber erkennen, auf welchen physikalischen Zeitskalen diese Strukturen gebildet und zerstört werden, kann kaum von wahrzunehmenden „Gedächtniseffekten“ die Rede sein.

Zu dem Referenten:

Thomas Vilgis, Prof. Dr. rer. nat., geb. 1955, studierte Physik und Mathematik an der Universität Ulm und promovierte dort 1984. 1984-1985 war er Post-Doktorand am Cavendish Laboratory, Cambridge, UK, seit 1985 ist er Arbeitsgruppenleiter am Max-Planck-Institut für Polymerforschung in Mainz, Analytische Theorie, Statistische Physik. Nach seiner Habilitation 1990 an der Universität Mainz folgte dort im Juni 1996 die Ernennung zum Professor. 1988 war Vilgis als Gastwissenschaftler am Imperial College, London tätig, von 1999-2000 am Laboratoire Européen Associé in Straßbourg.

Publikationstätigkeit

Ca. 250 referierte wissenschaftliche Arbeiten in internationalen wissenschaftlichen Zeitschriften auf den Gebieten der Grundlagen der statistischen Physik weicher Materie, Polymertheorie, Copolymere und Blends, Netzwerk- und Elastomerphysik, Polyelektrolyte, Gele, Hydrogele, Verstärkung durch Füllstoffnetzwerke, Modellbildung und fraktale Geometrie, angewandte Materialtheorie, Glasübergang und Dynamik von ungeordneten Systemen.

Regelmäßige Kolumnen über Molekulargastronomie im „Physik in unserer Zeit“,

„essen&trinken“, „Hauptling Eigener Herd“

Redakteur der Zeitschrift „Journal Culinaire“, Edition Vincent Klink, Stuttgart

Buchveröffentlichungen:

„Die Molekül-Küche, Physik und Chemie des feinen Geschmacks“, Hirzel Verlag, Stuttgart 2005 .

Wissenschaft al dente – Naturwissenschaftliche Wunder in der Küche, Herder-Verlag, Freiburg, 2007.

Pressemitteilung

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Von der (Un-)Kultur des Wassertrinkens

Deutschland ist ein Saftland, zumindest beim Trinken. Das beweist die EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), die europaweit den Zusammenhang zwischen dem Ernährungsverhalten und Krebs untersuchte. Das Ergebnis: Im europäischen Vergleich sind wir Spitzenreiter im Safttrinken. Ob als Schorle oder pur, unangetastetes Lieblingsgetränk ist der Apfelsaft, von dem wir pro Kopf 19 Liter im Jahr zu uns nehmen.

Nun könnte man einen Hang zu gesundem Trinkverhalten vermuten, gilt doch Apfelsaftschorle als idealer Durstlöcher und Mineralstofflieferant nach dem Sport. Doch weit gefehlt. Die Studie brachte es an den Tag: Noch mehr als Saft tragen Kaffee und alkoholische Getränke zur Flüssigkeitsversorgung bei. Offensichtlich mögen die Deutschen Getränke mit Geschmack sowie belebenden oder anderen „Nebeneffekten“. Aus ernährungsphysiologischer Hinsicht nicht die beste Lösung: Die meisten dieser Getränke enthalten keinerlei wertvolle Inhaltsstoffe, schlagen dafür aber öfter einmal mit allerhand Kalorien zu Buche. Selbst der Kaffee, an sich völlig kalorienfrei, macht sich, mit Milch und Zucker getrunken, in der Nährwertbilanz deutlich bemerkbar.

Dabei wäre es doch so einfach und günstig, den Durst auf gesunde Weise zu löschen: mit Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser – dank Null Kalorien ein figur- und gesundheitsfreundlicher Genuss. Doch genau hier liegt das Problem. Durst ist eben nur selten unser Trink-Auslöser. Wir trinken, weil wir etwas „schmecken“ möchten, weil wir ein Glas brauchen, um uns daran festzuhalten, aus Geselligkeit und, und, und – Anlässe, bei denen Wasser keine oder nur eine geringe Rolle spielt. Beim Empfang, Anstoßen oder Zuprosten greift man eben selten zu Wasser. Und kaum einer wird sich „auf ein Glas Wasser“ in der Kneipe treffen.

Wenn wir Wasser trinken, dann nicht, um es zu „goutieren“, sondern um möglichst schnell einen Bedarf zu befriedigen, etwa nach dem Sport, bei großer Hitze etc. Und: Oft ist es uns ganz gleich, welches Wasser wir trinken. Dabei gibt es deutliche Unterschiede. Laut IDM (Informationszentrale Deutsches Mineralwasser) schmeckt natrium- und chloridreiches Wasser (je > 200 mg/l) leicht salzig, sulfatreiches Wasser (> 200 mg/l) eher süßlich bis leicht bitter, magnesiumreiches Wasser (> 50 mg/l) zart würzig. Kein Wunder also, dass Sommeliers zu ihren Weinen inzwischen ein passendes Mineralwasser empfehlen, denn die falsche Wasserwahl würde den Genuss edler Tropfen

Pressemitteilung

Dr. Rainer Wild-Stiftung

schmälern. Und auch das Berliner Hotel Adlon setzt auf Geschmacksvielfalt und offeriert seinen Gästen eine spezielle Wasserkarte mit 39 verschiedenen Angeboten (das Teuerste für an die 40 €). So hochpreisig muss es für den Normalverbraucher gar nicht sein. In Deutschland haben wir Trinkwasser in Topqualität und auch günstigere Mineral- und Heilwässer sind hochwertige Getränke.

Verstehen wir uns nicht falsch. Es geht nicht darum, den Genuss eines Glas Weins, eines Pfirsichsafts oder selbst einer braunen „Brause“ zu verdammen. Doch vielleicht sollten uns die Weinkenner und Hoteliers ein wenig inspirieren: Nämlich dazu, selbst einmal unterschiedliche Mineralwässer zu probieren oder sie unseren Gästen zu servieren. Vielleicht kommen wir dann auf den Geschmack und gönnen uns öfters – ein Glas Wasser!

Dass Wasser in den Köpfen der Menschheit immer noch ein widersprüchliches

Lebensmittel ist, zeigte auch das Symposium „Wasser trinken“, das der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens auf Einladung der Dr. Rainer Wild-Stiftung vom 18.-20. Mai 2006 in Heidelberg veranstaltete. Es wurde deutlich, dass im Zeitalter zunehmender Ernährungsprobleme dem Wasser nicht nur im privaten, sondern auch im öffentlichen Raum eine höhere Wertschätzung eingeräumt werden sollte. Auszüge aus der Tagung finden Sie unter www.gesunde-ernaehrung.org.

3833 Zeichen (Bei Abdruck Belegexemplar erbeten)

Pressemitteilung

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Facts rund ums kühle Nass

Gesundheitliche Aspekte

- Legt man die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zugrunde, müsste man 550 Liter jährlich trinken. Decken wir diesen Bedarf ausschließlich mit Limonaden und Colagetränken, nehmen wir effektiv nur 450 Liter reine Flüssigkeit auf und 230.000 kcal gratis dazu. Diese Kalorien machen aber nachweislich nicht satt: Denn wer beim Essen z. B. ein Colagetränk trinkt, isst nicht weniger, als wenn er ein Glas Wasser trinken würde.
- Wasser mit und ohne Kohlensäure ist das ideale Getränk, denn es liefert 100 % Flüssigkeit bei Null Kalorien.

Der Mineralwassermarkt

- Der Absatz an Mineralwasser steigt stetig: 128 Liter pro Kopf im Jahr 2005.
- Marktführer ist immer noch das traditionelle Mineralwasser mit Kohlensäure.
- Der Trend geht allerdings zum Wasser ohne oder mit wenig Kohlensäure. In den letzten 10 Jahren hat sich der Absatz an stillen Mineralwässern versiebenfacht. Sie nehmen inzwischen einen Anteil von etwa 40 % ein.

Wasser weltweit

- 2 Milliarden Menschen haben keinen Zugriff auf sauberes Wasser.
- Millenniumsziel der UN: Bis 2015 soll der Anteil der Menschen ohne dauerhaft gesicherten Zugang zu hygienisch unbedenklichem Trinkwasser und sanitärer Basisversorgung halbiert werden.

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

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)

Wasser – Themenschwerpunkt – [bei IAKE-Jan 2006](#)

12 Helmut Heseke, Michael Weiß

Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit

Auswertung wissenschaftlicher Studien im Auftrag des

Forum Trinkwasser e.V.

22 Lars Winterberg

Wasser – ein Getränk im Blickfeld kulturwissenschaftlicher

Nahrungsforschung

41 „Wasser trinken“

5. Symposium des Internationalen Arbeitskreises für

Kulturforschung des Essens

S. 55 - EISENBACH, Ulrich: Mineralwasser.

Vom Ursprung

rein bis heute. Kultur- und

Wirtschaftsgeschichte der

deutschen Mineralbrunnen.

Bonn 2004, Verband Deutscher

**Mineralbrunnen e.V.,
326 S., EUR 30,00, ISBN 3-
00-013857-9.**
Der hier zu rezensierende