

## Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

---

### **Mythen und Fakten rund ums Trinkwasser**

**Zürich, 27.04.2010. Hahnenwasser ist billig und gesund – dennoch wird für Flaschenwasser weltweit über 100 Milliarden Franken pro Jahr ausgegeben. Man solle möglichst viel trinken, lautet die weit verbreitete Meinung – doch für diese Empfehlung fehlen die wissenschaftlichen Fakten. Immer weniger sauberes Trinkwasser für immer mehr Menschen – Tatsache in vielen Regionen der Welt. Ernährungsexperten berichteten Spannendes zum flüssigen Lebenselixier an der Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in der Wasserversorgung Stadt Zürich.**

„Wonach halten Astronomen Ausschau, wenn sie im Weltall nach Leben suchen? Richtig, nach Wasser!“ begann der Stoffwechselexperte Prof. Ulrich Keller vom Kantonsspital Basel seinen Vortrag zur Bedeutung von Wasser. Die Erde wie auch der Mensch bestehen zu zwei Dritteln aus Wasser. Ein ausgeklügeltes System hält den Wassergehalt des Körpers in engen Grenzen. Maximal einen Liter Flüssigkeit pro Stunde kann der Körper aufnehmen – wer in dieser Zeitspanne mehr verliert, dehydriert. Doch auch wer zuviel trinkt, belastet seine Nieren und lebt unter Umständen sogar gefährlich: Einige Marathonläufer, die ihren Flüssigkeitsverlust mit sehr viel Wasser kompensierten, ohne gleichzeitig Natrium in Form von Kochsalz aufzunehmen, waren von einer „Überwässerung“ (Verdünnungs-Hyponatriämie) betroffen, die in einigen Fällen sogar tödlich endete.

#### **1 bis 2 Liter Getränke pro Tag sind ausreichend**

Zur Empfehlung des Flüssigkeitskonsums liegen sich die Experten nach wie vor in den Haaren, denn keine der Empfehlungen basiert auf streng wissenschaftlichen Fakten. Einzig sicher ist: zu wenig trinken kann Nierensteine begünstigen und zu viel trinken die Nieren belasten. Die aktuelle Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zur Getränkeaufnahme liegt bei 1 – 2 Litern pro Tag. Nicht in dieser Empfehlung enthalten sind Milch, Saft und gezuckerte Getränke, die nicht der Getränkestufe der Lebensmittelpyramide zugeteilt werden.

### **Wasserknappheit wird verschärft**

Prof. Emmanuel Reynard vom Geographischen Institut der Universität Lausanne zeigte die globalen Zusammenhänge des Trinkwassers auf. In der Schweiz beträgt der Wasserverbrauch pro Kopf 160 Liter pro Tag, in den USA sogar 400 Liter. In Entwicklungsländern hingegen kommen die Menschen mit durchschnittlich 10 Litern pro Kopf und Tag aus. Die aktuelle Weltbevölkerung zählt 6.8 Milliarden Menschen, 2050 werden es über 9.1 Milliarden sein, wobei die Zunahme vor allem in Entwicklungsländern stattfinden wird, wo sich die Bevölkerung voraussichtlich verdoppelt. Dies wird den Druck auf die Ressource Wasser weiter verschärfen. Wegen des Klimawandels nimmt der Regen in vielen Regionen ab, wo das Wasser ohnehin schon knapp ist, während er dafür in anderen Regionen wie beispielsweise in Nordeuropa zunimmt. Die Wasserknappheit ist deshalb sowohl ein klimatisches als auch ein demografisches Problem, so Prof. Emmanuel Reynard.

### **Kein Desinfektionsmittel im Hahnenwasser**

Wie macht man aus Seewasser Trinkwasser? Diese Frage beantwortete der Leiter Betrieb und Unterhalt der Wasserversorgung der Stadt Zürich, Dr. Joachim Lenzner: Indem das Wasser aus dem See mit Leitungen in die Wasserversorgung geleitet, mehrmals mit Ozon versetzt und durch verschiedene Filter geführt wird. Dadurch wird das Wasser so sauber, dass die Zugabe von Desinfektionsmitteln nicht nötig ist. Zahlreiche Untersuchungen im Labor sowie Wasserkontrollen mit den wohl kleinsten Mitarbeitern der Wasserversorgung, die empfindlichen Kriebstierchen namens Daphnien, garantieren eine einwandfreie Qualität. Jeden Tag wird das von Gebühren finanzierte Wasser in ausreichender Menge, Qualität, mit ausreichendem Druck und zu tiefen Kosten an seine über 800'000 Empfänger in der Stadt und den umliegenden Gemeinden geliefert.

### **Über 100 Milliarden Franken pro Jahr für Flaschenwasser**

Mineralwasser brauche durchschnittlich tausendmal mehr Energie bei der Aufbereitung als Hahnenwasser, schloss Dr. Joachim Lenzner seinen Vortrag. Prof. Ulrich Keller bezifferte die Ausgaben für Flaschenwasser mit 100 Milliarden Franken pro Jahr, was rund einem Fünftel des Bruttoinlandprodukts der Schweiz entspricht.



Diese Tagung wurde durch die freundliche Unterstützung von Lipton ermöglicht.

### **Weitere Informationen**

Tagungsunterlagen:

<http://www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung-jobs/archiv-sge-tagungen-und-symposien.html>

### **Kontakt/Rückfragen**

Viviane Bühr, SGE, Öffentlichkeitsarbeit, 031 385 00 00, [v.buehr@sge-ssn.ch](mailto:v.buehr@sge-ssn.ch)

---

### **Hintergrundinformationen**

#### **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, wovon die meisten Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten sind.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Postfach 8333, 3001 Bern

Tel. 031 385 00 00, Fax 031 385 00 05, [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch), [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

#### **SGE-Informationen für Medienschaffende**

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-mail an [media@sge-ssn.ch](mailto:media@sge-ssn.ch).

Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung TABULA kostenlos abonnieren

([www.tabula.ch](http://www.tabula.ch), vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns eine E-mail an [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch).

#### **SGE-Informationssdienst NUTRINFO®**

Der kostenlose SGE-Informationssdienst NUTRINFO® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Tel. 031 385 00 08 (Mo – Fr, 8.30 – 12h), [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch), [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)