



Besser wissen

# Sie glauben, Sie sollten zwei Liter Wasser pro Tag trinken?

Empfehlungen für Trinkmengen halten sich hartnäckig, obwohl klar ist, dass sie jeder Grundlage entbehren.

Von [Karen Merkel](#) (Text) und Philip Frowein (Bild), 08.07.2024

Seit 16 Jahren greife ich im Büro als Erstes meine Wasserkaraffe, fülle sie bis zum Literstrich und fühle mich gut. Sinkt im Laufe des Tages der Pegel, steigt meine Zufriedenheit. Ich habe das Land gewechselt, die Redaktionen und ein Dutzend Mal den Schreibtisch, habe den Journalismus, das Leben und mich selbst infrage gestellt. Am Wasserglas eine knappe Arm-

länge rechts von meiner Tastatur habe ich nie gezweifelt, sondern es stets Schluck um Schluck um Schluck geleert.

Schon klar, Wasser zu trinken, ist nicht die schlechteste Idee. Wer es lässt, spürt schnell drastische Konsequenzen – Kopfschmerzen, Muskelzittern, Herzrasen, nach wenigen Tagen der Tod.

Wasser ist unsere kostbarste Ressource und beileibe nicht selbstverständlich verfügbar: 2,2 Milliarden Menschen fehlt der Zugang zu sauberem Trinkwasser.

Doch die Art, wie ich Wasser trinke, ist geprägt von tief verwurzelten Glaubenssätzen:

- Wir trinken *zu wenig*.
- Wir *vergessen* zu trinken.
- Wer wartet, bis er Durst verspürt, trinkt *zu spät*.
- Wir sollten *Gewohnheiten* schaffen. Uns *Ziele* setzen. Fünf Gläser am Tag. Acht Gläser am Tag. Anderthalb bis zwei Liter am Tag.

Dieser Ruf erschallte rund um den Globus. Jahrzehntlang. Wenige Klicks entfernt finden sich auch heute Trinktipps dieser Art mit Warnungen vor den gesundheitlichen Folgen für alle, die sich nicht daran halten.

## **Steter Begleiter**

Kein Wunder, wurde die Wasserflasche zum Statussymbol der Einwohnerinnen von New York, Berlin und Tokio. Auch ich pilgerte jeweils mit mindestens 500 ml im Anschlag durch die Stadt, dauernuckelte in Gesprächspausen, bevor ich aufs Velo stieg, geistesabwesend beim Tippen von Handynachrichten. Heute sind wir als Familie gerüstet, sobald wir uns aus den eigenen vier Wänden wagen: Trinkflasche für das Kind, Trinkflasche für den Säugling. Wir beiden Erwachsenen, man muss es ja nicht übertreiben, teilen uns einen Dreiviertelliter.

Und trotzdem, gar nicht so selten, nagt das schlechte Gewissen: Heute habe ich zu wenig getrunken.

Diese Stimme, wir sollten es benennen, spricht direkt aus der Marketingabteilung der Mineralwasserindustrie zu uns. Sie ist Teil des inneren Monologes geworden, der uns dazu anhält, mehr zu trinken, als wir eigentlich müssten.

Denn schon vor 22 Jahren haben Wissenschaftler nach dem Ursprung der Trinkempfehlungen gesucht. Vergebens. Sie stellten vielmehr fest, dass ihre Probanden

- unterschiedlich viel tranken;
- weniger tranken, als sie angeblich sollten;
- dass diese Ergebnisse über Jahre ähnlich ausfielen
- und sich alle Testpersonen dabei bester Gesundheit erfreuten.

Die üblichen Trinkempfehlungen, so ihr Fazit, hatten keine Grundlage, die sich wissenschaftlich bestätigen lässt.

Eine neuere Studie zeigt im Detail: Wie viel Wasser ein Mensch benötigt, variiert je nachdem, wie alt oder gross er ist, wie viel er wiegt, wie viel er sich bewegt, ob es heiss oder kalt an dem Ort ist, an dem er sich aufhält. Im Extremfall kamen Personen auf einen Wasserumsatz (also Konsum und

Ausstoss) von zehn Litern am Tag. Der Durchschnittsmensch liegt bei einer Spannbreite zwischen einem und sechs Litern. Übrigens zählt zur Trinkmenge, anders als häufig kolportiert, auch Kaffee dazu. Und einen grossen Teil unseres Wasserbedarfs decken wir bereits über die Nahrung.

Und das ist die nächste gute Nachricht: Wer gesund ist, kein Säugling und kein sehr alter Mensch, kann sich problemlos auf sein Durstgefühl verlassen.

Trinkziele: überflüssig. (Trinkspiele auch, aber hey.)

## Lukrative Trinkempfehlungen

Warum halten sich die Empfehlungen für *richtiges* Trinken dann so hartnäckig? In den USA etwa fungierte die damalige First Lady Michelle Obama als Schirmfrau einer Kampagne, die das Trinken von Wasser propagierte und sinnbildlich gefüllte Flaschen vor dem Weissen Haus zum Schriftzug «Drink Up» arrangierte. Partner der Kampagne waren unter anderem namhafte Mineralwasserhersteller. *Fair enough* – es ging dabei weniger um die Trinkmenge als darum, dass US-Amerikaner überhaupt zu Wasser statt zur Cola greifen sollten.

In der Schweiz haben viele Ernährungsexpertinnen ihre Trinkempfehlungen weitestgehend dem wissenschaftlichen Stand angepasst. Nestlé als Wasserhersteller dagegen steht nicht nur in der Kritik für Skandale wie den, dass das Grundwasser im französischen Dorf Vittel sinkt, weil der Konzern zu viel für den Verkauf des gleichnamigen Mineralwassers abpumpt. Oder den, dass Nestlé auch in Weltregionen Wasser in Flaschen abfüllt und teuer verkauft, in denen es ohnehin knapp ist und viele Menschen wenig Geld haben, konkret mit seiner Marke Pure Life in Südafrika, Pakistan und Äthiopien.

Das gleiche Unternehmen warnt auch bis heute davor, auf das persönliche Durstgefühl zu hören. Ein Rat, der sich auszahlt: Die Schweizer Bevölkerung trank 2023 knapp 969 Millionen Liter industriell abgefülltes Mineralwasser, die Hersteller erzielten damit laut einer Berechnung von Nielsen IQ einen Umsatz von mehr als 300 Millionen Franken.

Dabei ist das Hahnenwasser in der Schweiz ein sauberer, günstiger und umweltfreundlicher Durstlöscher. Ein Liter Hahnenwasser verursacht einen CO<sub>2</sub>-Ausstoss von 0,1 Gramm. Ein Liter Mineralwasser, der nur 100 Kilometer transportiert wird, schlägt bereits mit 154 Gramm zu Buche. Es ist übrigens keineswegs gesagt, dass abgefülltes Mineralwasser mehr Mineralstoffe enthält als das aus dem Hahn. In der Schweiz sind keine Mindestwerte für Mineralwasser vorgegeben, darum kann es je nach Region sein, dass Wasser aus dem Hahn mehr Kalzium oder Magnesium enthält als industriell abgefülltes.

Wer also Wasser aus der Leitung vorzieht, macht schon einmal vieles richtig. Und auch über den Tag verteilt zu trinken, ist tatsächlich empfehlenswert. Denn wir können Wasser nicht speichern.

Ich nehme mein Glas und nippe.