

DIE WOCHEN DES WASSERS

Im Rahmen unseres Studienprojektes im 3. und 4. Semester AGW haben wir im Frühjahr 2021 eine Umfrage erstellt um euch zu euren Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zu befragen. Erinnerst ihr euch?

Wir sind zum Ergebnis gekommen, dass wir Studierende insgesamt zu wenig Wasser konsumieren. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. von 1,5 Litern Wasser am Tag, können kaum eingehalten werden. Hier möchten wir ansetzen und anhand einer Onlinekampagne auf Instagram sowie diesem Flyer zeigen, warum es so wichtig ist, genügend Wasser zu trinken und simple Tipps und Tricks geben, wie jeder sein Wasserkonsum steigern kann.

Wir freuen uns, wenn ihr etwas für euch mitnehmen und lernen könnt.

In diesem Sinne - holt euch ein Glas Wasser und **Stay Hydrated!**

Lena Mertink, Louisa-Marie Schreiber, Josie Guse und Julia-Kristin Riedel
Studienprojektgruppe 2021/22



#1 FAKTENCHECK

Der menschliche Körper besteht bis zu 75% aus Wasser. Das entspricht je nach Geschlecht etwa 35-40 Litern. Vermindert sich das Gesamtkörperwasser um 0,5% entsteht bereits ein Durstgefühl. Durst ist eine Reaktion auf Flüssigkeitsmangel und bedeutet Stress für den Körper und die Wahrscheinlichkeit Fehler zu machen ist schon bei leichter Dehydration um 114% höher als bei einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Achte also immer darauf, **vor** dem Durstgefühl Wasser zu trinken.



Wusstest du, dass du ganz leicht selbst herausfinden kannst, ob du genug Wasser getrunken hast? Befolge die drei Schritte des Hauttugor-Tests:

1. Betrachte die Rückseite deiner linken Hand.
2. Hebe nun mit zwei Fingern der anderen Hand Hautfalte an.
3. Lass die Hautfalte wieder los.

Die Hautfalte ist sofort wieder weg? Alles okay!

Die Hautfalte bleibt kurz stehen? Hol dir ein Glas Wasser!



Scan me

1,5 L

1,5 Liter Wasser wird täglich durch Urin ausgeschieden.

0,5 L

Ein halber Liter Wasser wird täglich ausgeschwitzt.

0,5 L

Ein halber Liter Wasser wird täglich durch Atmung ausgeschieden.

#2 ERGEBNISSE UNSERER ERHEBUNG

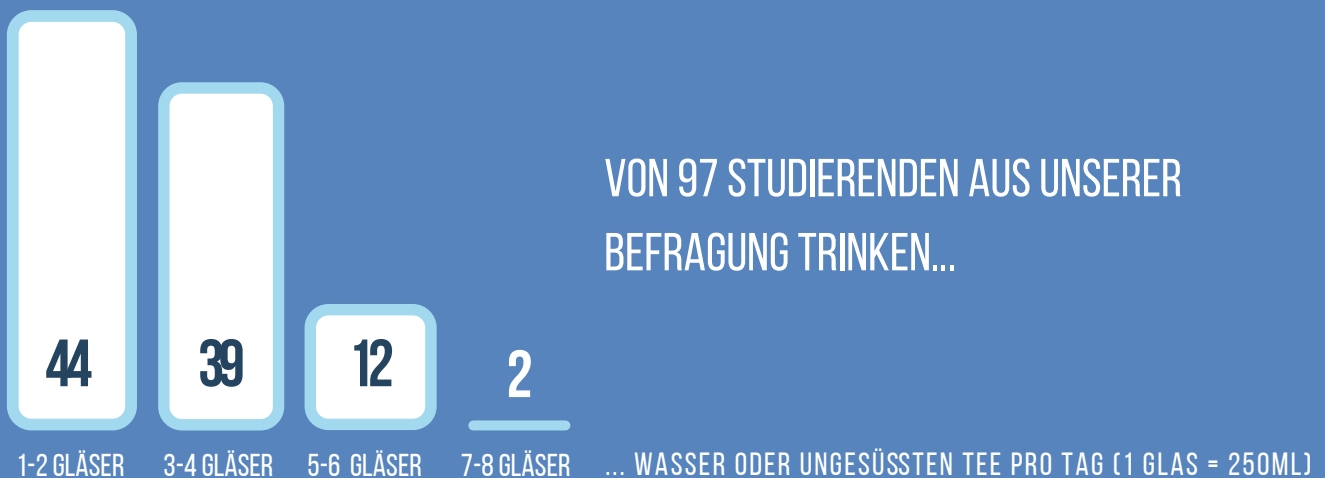
Im Frühjahr 2021 haben wir mehrere Interviews und eine Umfrage zum Ernährungsverhalten der Studierenden am Campus-Furtwangen durchgeführt.

Unsere Auswertungen deuten darauf hin, dass die Online-Lehre kaum einen Einfluss auf die Ernährung hat.

Unabhängig von der COVID-19 Pandemie geben die Teilnehmenden überwiegend gesundheitsbewusstes Verhalten an, es wird viel gekocht, wenig Fast-Food konsumiert und ausgewogen eingekauft.



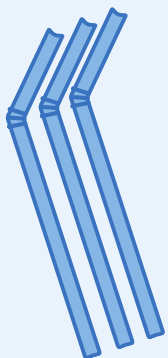
Dennoch fiel auf, dass **deutlich zu wenig Wasser getrunken** wird! Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. von **1,5 Litern Wasser** am Tag, können kaum eingehalten werden.



#3 TIPPS UND TRINKS

Starte am besten am Morgen direkt mit einem Glas Wasser in den Tag. Dein Körper hat eine lange Flüssigkeitspause hinter sich und kommt mit dem flüssigen Treibstoff erst richtig in Schwung.

Trinke aus einem speziellen Behälter wie große Gefäße oder eine Flasche mit Milliliter Anzeige.



Strohhalme - Der Trick hierbei ist, dass man mit dem Strohhalm wesentlich mehr und leichter trinkt. Um der Umwelt einen Gefallen zu tun, gerne einen wieder verwendbaren Strohhalm zulegen.

Aus den Augen, aus dem Sinn: Das gilt auch fürs Wasser trinken. Daher solltest du in deiner unmittelbaren Umgebung immer ein Glas oder eine Flasche Wasser stehen haben – ob neben dem Bett, im Auto oder auf dem Schreibtisch.

Aufsteckbare Geruchs-Pod - Trinke pures Wasser aber erlebe leckeren Geschmack!

Die Aromen der Pods werden beim Trinken automatisch als Geschmack wahrgenommen. Du trinkst also pures Wasser ohne Zucker, ohne Kalorien, ohne Zusatzstoffe.

#4 INFUSED WATER

Weil Wasser pur auf Dauer langweilig werden kann, mach aus deiner täglichen Wasserportion doch einfach „Infused Water“, Wasser mit fruchtigem Geschmack. Dabei werden Obst, Kräuter oder Gemüse kleingeschnitten und mit kaltem oder warmem Wasser aufgegossen. Nach kurzer Ziehzeit gehen die Aromen ins Wasser über.

Es eignen sich super:
Zitrusfrüchte, Minze, Rosmarin, Beeren,
aber auch Gewürze wie Pfeffer / Anis



Hier noch einige Hinweise von unserem
Kooperationspartner der BARMER:

- Ungeschältes Obst und Gemüse gibt besonders viel
- Geschmack ab, am besten ungespritzt in **Bio-Qualität**.
- Alle Zutaten gründlich **waschen**.
- Für ein intensiveres Aroma wählt **reife Früchte**.
- Auf einen Liter Wasser kommen etwa eine Handvoll Zutaten, gerne mehr.
- **Tiefkühlfrüchte** sind eine gute Alternative.
- Sieht hübsch aus: Obststücke und Kräuter in **Eiswürfeln** einfrieren.
- Im Winter die Zutaten mit **heißem oder warmem Wasser** aufgießen.
- Infused Water immer **frisch zubereiten** und im Laufe eines Tages trinken.
- **Früchte nicht wegwerfen**, sondern beim Trinken vernaschen oder anschließend zu einem Smoothie verarbeiten.
- Infused Water in eine **schöne Karaffe** oder transparente Trinkflasche füllen, denn das Auge trinkt mit.
- Probiert anstelle von Wasser auch mal **abgekühlten Kräuter- oder Fruchtetee** als Basis.



BARMER

Über die BARMER: Rund neun Millionen Versicherte vertrauen auf die Expertise der BARMER. Als eine der größten gesetzlichen Krankenversicherungen Deutschlands bietet die BARMER eine hochwertige und innovative medizinische Versorgung und setzt sich dafür ein, das Gesundheitssystem zu verbessern. Mit 9300 Maßnahmen in 5400 Unternehmen investiert die BARMER jährlich in die Gesundheit vieler Menschen.



"Die BARMER ist Ihr kompetenter Gesundheitspartner!"

DIE WOCHEN DES WASSERS

#QUELLEN

DGE (2000): Wasser. Online verfügbar unter: [dge.de](https://www.dge.de). URL: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/> letzter Zugriff 07.01.2022

Köhnke, K. (2011): Der Wasserhaushalt und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser und Getränken. Ernährung Umschau 2/2011, 88-95. DOI: 10.4455/eu.2011.990

Verband Deutscher Mineralbrunnen (2021): Pro-Kopf-Konsum von Mineral- und Heilwasser in Deutschland in den Jahren 1970 bis 2020* (in Liter). Online verfügbar unter: Statista GmbH: URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/2809/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-mineral-und-heilwasser/> letzter Zugriff 10.01.2022

Waterlogic (2017): Warum Wasser trinken so wichtig ist. Online verfügbar unter: [waterlogic.de](https://www.waterlogic.de). URL: <https://www.waterlogic.de/blog/warum-wasser-trinken-so-wichtig-ist/> letzter Zugriff 10.01.2022

Waterlogic (2020): Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?. Online verfügbar unter: [waterlogic.de](https://www.waterlogic.de). URL: <https://www.waterlogic.de/blog/was-passiert-wenn-man-zu-wenig-trinkt/> letzter Zugriff 10.01.2022

