

Studie zeigt: Wasserspender hält Schulkinder schlank

(Wien, 1. März 2010) Kinder, die in der Schule ausreichend Wasser trinken, sind vor Übergewicht besser geschützt. Dies belegt eine deutsche Studie des Dortmunder Forschungsinstitutes für Kinderernährung.

Studie: Wasser statt Softdrinks an Dortmunds Grundschulen

Dabei wurden an 17 von 32 Schulen frei zugängliche Wasserspender aufgestellt und jedem Kind einer Testschule als Trinkanreiz eine eigene Wasserflasche geschenkt. Die Lehrer der Schulen führten begleitend zu dieser Maßnahme eine kurze Unterrichtsreihe durch, in der sie über die wichtige Bedeutung von Wasser für den menschlichen Körper aufklärten. Am Ende des Jahres verringerte die Trinkgruppe ihr Risiko für Übergewicht um mehr als 30 Prozent. Während der Anteil der übergewichtigen Kinder in beiden Gruppen zunächst gleich war, stieg er bei den Schülern in den Kontrollgruppen ohne zusätzliche Wasserversorgung von 25,9 auf 27,8 Prozent an. In der Trinkgruppe blieb der Anteil unverändert.

Mit einem Glas Wasser täglich zum Erfolg

Mittels Messung der Durchflussmenge der Wasserspender und Erhebung per Fragebogen zeigte sich, dass die Kinder in Schulen mit Wasserspender täglich um ein Glas Wasser mehr als jene der Kontrollgruppe tranken.

Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Kalorien

Die positive Wirkung von Wasser beim Gewichtsmanagement konnte außerdem in einer Studie der Berliner Charité in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung¹ bestätigt werden. Sie zeigte, dass der Genuss von stillem Wasser zu einem Anstieg des Energieverbrauchs führt. Durch das Trinken von einem halben Liter Wasser konnten die normalgewichtigen Probanden ihren Kalorienverbrauch um 50 Kalorien steigern, die übergewichtigen Studienteilnehmer um bis zu 30 Kalorien. Dieser Effekt wurde bei Konsum von 22°C warmen Wasser festgestellt, die Experten führten daher etwa 40 Prozent des Anstiegs des Energieumsatzes auf die Erwärmung des kalten Wassers auf Körpertemperatur zurück.

¹ (Quelle: Boschmann et al.: Wasserinduzierte Thermogenese bei Übergewichtige. 20 Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft, Hamburg, 7.-9. Oktober 2004, Campus Verlag Berlin, 2004.)

Trinkwasser kann somit beim Abnehmen helfen, da es den Verbrauch von Kalorien erhöht, selbst aber keine enthält.

Triple A Aqua Service GmbH – Österreichs Spezialist in Sachen Wasserspender

Das Unternehmen mit Hauptsitz in Wien ist seit 1997 auf dem österreichischen Markt als Servicedienstleister im Bereich Wassercooler tätig. Triple A beschäftigt derzeit 90 Mitarbeiter an fünf Vertriebsniederlassungen (Wien, Linz, Graz, Klagenfurt, Bregenz). An den beiden Produktionsstandorten in Thalheim ob Judenburg und Zipf wurde 2009 eine knappe Million Flaschen der eigenen Wassermarke „Aqua Alpina Austria®“ abgefüllt. 2009 konnte der Marktführer im Wasserspendersegment einen Umsatz von knapp 10 Millionen Euro erwirtschaften. Österreichweit betreut Triple A etwa 24.000 Watercooler.

Bild.Text Wasserspender bremst Übergewicht

Foto: Triple A, Beleg erbeten

Mehr Informationen unter [www. watercooler.at](http://www.watercooler.at)

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Triple A Aqua Service GmbH

Mag. Charlotte Greiner

Brunner Str. 77 – 79

1230 Wien

01/ 60 60 735