

Deutsche trinken am Arbeitsplatz zu wenig Umfrage von DAK und IDM

In deutschen Unternehmen wird zu wenig getrunken. Laut einer Umfrage der DAK und der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) trinken rund 48 Prozent der Erwerbstätigen nach eigenen Angaben während ihrer Arbeitszeit zu wenig. Dabei ist das eine wichtige Voraussetzung für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Über 1.000 vollzeitbeschäftigte Bundesbürger wurden zu ihren Trinkgewohnheiten am Arbeitsplatz befragt.

Zwei von Hundert trinken während der gesamten Arbeitszeit und in den Pausen nur ein Glas oder eine Tasse Flüssigkeit. Jeder Zehnte trinkt rund zwei bis drei Gläser. 30 Prozent nehmen etwa einen Liter Flüssigkeit zu sich. Ernährungsexperten raten, täglich mindestens 1,5 bis zwei Liter zu trinken. Erfreulich: Mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen folgt dieser Empfehlung. Rund 40 Prozent trinken zwischen ein und zwei Litern, 15 Prozent sogar mehr als zwei Liter.

Wasser oder Mineralwasser sind die Lieblingsgetränke an deutschen Arbeitsplätzen. Fast drei Viertel der Erwerbstätigen greifen während der Arbeitszeit und in den Pausen dazu. Den zweiten Platz auf der Beliebtheitskala nimmt der Kaffee ein. Früchte- oder Kräutertees, Limonaden und Colagetränke sowie schwarzer Tee und Saft folgen auf den hinteren Rängen.

„Ausreichendes Trinken ist am Arbeitsplatz vor allem deswegen so wichtig, weil das Gehirn eines der wasserreichsten Organe ist und daher ständig Flüssigkeitsnachschub benötigt, um arbeiten zu können“, erklärt DAK-Ernährungsexpertin Kathrin Kraaibeek. Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit von nur zwei Prozent des Körpergewichts kann die Konzentration vermindern.

Das eigene Trinkverhalten schätzen die meisten Befragten realistisch ein: Wer zu wenig trinkt, weiß das auch. Als Grund für die zu geringe Flüssigkeitsaufnahme während der Arbeitszeit nannten rund drei Viertel, dass sie einfach nicht daran denken.

Tipp: Eine Flasche Wasser oder Mineralwasser auf dem Schreibtisch und auf dem Konferenztisch erinnert daran, ausreichend zu trinken.

Hamburg, 23. Juni 2005