



„Unser Lieblingsgetränk? Leitungswasser!“

Leitungswasser als liebstes Getränk? Wer seine Arbeitskolleginnen und Kollegen fragt, wird eher Kaffee oder eine bekannte Süssgetränkemarke genannt bekommen. Wasser als wichtigster Energielieferant für unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration im Job? Darüber hat man vielleicht schon gelesen, aber die Realität in den Büros sieht oft anders aus: Kaffee und Softgetränke dominieren auf den Schreibtischen der Mitarbeiter.

Das Schweizer Unternehmen To-web GmbH, das Dienstleistungen im Bereich Webdesign und Google-Optimierung anbietet, hat das Experiment gewagt: Leitungswasser statt Softgetränke für alle – mit einem erstaunlichen Resultat: die Mitarbeiter fühlen sich nicht nur leistungsfähiger und gesünder, sondern sagen auch, ihr neues Lieblingsgetränk sei... Wasser!

Anfangs war Firmengründer und Geschäftsführer Jesper Olsen etwas skeptisch, als er in seinem Zürcher Büro einen Wasserwirbler an den Wasserhahn installieren liess. Dieser sollte fortan alle Mitarbeiter mit quellfrischem Leitungs-

wasser versorgen. Der Hahnaufsatz erhöht durch ein innovatives Wirbelsystem die Wasserqualität, indem er das Wasser mit zusätzlichem Sauerstoff anreichert, die Struktur des Wassers verändert und es damit für den Körper aufnahmefähiger macht. Das Resultat des Vergleichstests nach der Installation war verblüffend: „Der bessere und weichere Geschmack des Wassers hat die Mitarbeitenden vom ersten Tag an überzeugt und dazu geführt, dass mehr Leitungswasser getrunken wird“, so Jesper Olsen. Dadurch konnten Kosten für Süssgetränke und Kaffee gespart, die Abfallmenge an PET-Flaschen reduziert und die Ordnung in der kleinen Küche verbessert

werden. Bei all dem das Wichtigste für den Geschäftsinhaber: „Die Mitarbeitenden fühlen sich fitter, gesünder und leistungsfähiger“.

Ohne genügend Wasser droht ein Leistungsabfall

Wissenschaftlich ist längst bewiesen, was Jesper Olsen bei sich im Büro beobachtet hat. „Für unsere Gesundheit ist das richtige, regelmässige und ausreichende Trinken mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung“, so Matthias C. Mend, Trinkwasser-Experte und Mitbegründer der Firma VortexPower® AG. Der menschliche Körper besteht zu rund zwei Dritteln aus Wasser – ohne genügend Wasser kann er nicht optimal arbeiten. Da das Gehirn mit 91 % zu den wasserreichsten Organen gehört, treten nachteilige Auswirkungen einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme deshalb auch als erstes bei den geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis auf. Somit ist es wenig überraschend, dass laut einer Vielzahl von Stu-

dien die häufigste Ursache für fehlende Motivation, Konzentrationsschwäche und Leistungsabfall falsches oder ungenügendes Trinken ist. Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet: Mindestens 30 bis 40ml Wasser pro Kilo Körpergewicht. Das bedeutet, dass man bei einem Körpergewicht von 75 Kilo 2,5-3 Liter Wasser pro Tag trinken sollte. Die Wasserzufuhr sollte über den Tag verteilt stattfinden – bevor der Durst kommt – und nicht erst dann, wenn dieser schon spürbar ist. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat bereits ein Flüssigkeitsdefizit.

Ausreichend Wasser trinken am Arbeitsplatz

Aufgrund von Stress und Meetings vergessen viele Arbeitnehmer am Arbeitsplatz ausreichend Wasser zu trinken. Oftmals werden auch einfach die falschen Getränke konsumiert. Viele Berufstätige greifen im Büro zu zuckerhaltigen und kalorienreichen Süssgetränken und Kaffee, der über den Tag verteilt oft tassenweise getrunken wird – und dem Körper zusätzlich Wasser entzieht. Wasser aber ist die beste, natürlichste und effektivste Energiequelle der Welt. Es ist wichtig, dass Mitarbeitende am Arbeitsplatz stets ein Glas Wasser griffbereit haben, um Körper und Gehirn während der Arbeit optimal zu versorgen. Denn nur wer rechtzeitig genug Wasser trinkt, liefert seinem Körper wichtige Energie nach, versorgt das Gehirn ausreichend mit Flüssigkeit und ermöglicht so eine längere und konstantere geistige Leistungsfähigkeit. Zudem ist man weniger anfällig für Krankheiten und Allergien.

Leitungswasser: nicht nur gesund, sondern auch günstig

Immer mehr Unternehmen, denen die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden wichtig sind, stellen kostenlos Getränke zur Verfügung. Das erhöht einerseits die Motivation und Wertschätzung, andererseits fördert es die Gesundheit, denn wer viel trinkt, tut seinem Körper etwas Gutes und bleibt fit. Es ist wichtig, gesunde Getränke zu konsumieren, wie z.B. Leitungswasser. Es ist ein wichtiger Nährstofflieferant und enthält Mineralstoffe und Spuren-



elemente, wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium. Eine neue Studie von Stiftung Warentest zum Thema Stille Mineralwässer hat ergeben (2012), dass – anders als der Name vielleicht vermuten lassen würde – abgefüllte Mineralwässer oft wesentlich weniger Mineralstoffe enthalten als das Wasser aus dem Wasserhahn. Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel – es gelten wesentlich strengere Schadstoffgrenzwerte als für Mineralwässer. Zudem weiss man, dass PET-Flaschen nicht nur ökologisch bedenklich, sondern auch durchlässig für externe Einflüsse sind, so dass Wasser bei falscher Lagerung fremde Gerüche und Geschmäcker annehmen kann.

Franken pro Jahr betragen kann.

Jesper Olsen jedenfalls ist begeistert: „Es ist für mich eine Freude, ein kaltes Glas Leitungswasser in der Hand zu haben und zu wissen, dass das niemand abfüllen und zu uns ins Büro transportieren musste. Ich habe auch privat angefangen mehr Wasser zu trinken. Und durch die positiven Erfahrungen im Büro haben sich auch weitere Mitarbeitende von uns für frisches „Quell“-Wasser ab eigenem Wasserhahn entschieden, auch zu Hause“.

Quellenangabe:

- Bilder Seite 56, Copyright: © Retap
- Bilder Seite 57, Copyright: © www.vortexpower.ch

Kontakt

Matthias C. Mend

Trinkwasser-Experte
Dozent



VortexPower® AG

Aeschstrasse 1
CH-8127 Forch

Tel. +41 (0)44 515 23 80

service@vortexpower.ch
www.vortexpower.ch