

Hier erfahren Sie mehr

Betriebliche Gesundheitsförderung der TK Fragen zum Angebot der TK zur Gesundheitsförderung in Unternehmen beantworten Ihnen gerne die kompetenten TK-Berater für das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrer Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an gesundheitsmanagement@tk.de. Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

Firmenkundenservice Ausführliche und aktuelle Informationen zu unseren Leistungen und Services für Firmenkunden finden Sie auch unter firmenkunden.tk.de.

801169 7/2019

Trink Was(ser), Deutschland!

TK-Trinkstudie 2019

TK
Die
Techniker



Vorwort

Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Es hilft uns dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren, sowie die Körpertemperatur zu regulieren, und dient außerdem als Haupttransportmittel für Nährstoffe und Sauerstoff. Ein erwachsener Mensch kommt nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeitszufuhr aus. Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust schränkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ein und verringert die Konzentration und Reaktionsfähigkeit.

Umso wichtiger ist es für unsere Gesundheit und körperliche Fitness, genug zu trinken und so den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten. Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme schützt uns nicht nur vor Erschöpfung und Konzentrationsschwäche, sie wirkt sich auch direkt auf unseren Gesundheitszustand aus. Sie senkt nachweislich das Risiko für Erkrankungen wie zum Beispiel Rheuma und Diabetes.

Doch wie viel und vor allem was trinken die Menschen im Alltag? Mit welchen Getränken stillen sie am liebsten ihren Durst? Flüssigkeit ist nicht gleich Flüssigkeit, und jeder Mensch hält es mit dem Trinken ein bisschen anders. Unsere Studie zeigt, wie unterschiedlich das Trinkverhalten der Menschen in Deutschland ist und an welchen Punkten es immer noch hakt. Denn viele Menschen vergessen, ausreichend zu trinken, oder geben an, schlichtweg zu wenig Zeit dafür zu haben – besonders am Arbeitsplatz.

Auch die Regelmäßigkeit der Flüssigkeitszufuhr kommt bei vielen Menschen hierzulande immer noch zu kurz. Am sinnvollsten ist es, gleichmäßig über den Tag verteilt ausreichend gesunde Getränke zu sich zu nehmen.

Uns als Krankenkasse ist es deshalb ein wichtiges Anliegen, die Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren. In diesem Sinne gilt also: Viel und regelmäßig Was(ser) trinken, um lange gesund und fit zu bleiben!

Dr. Jens Baas

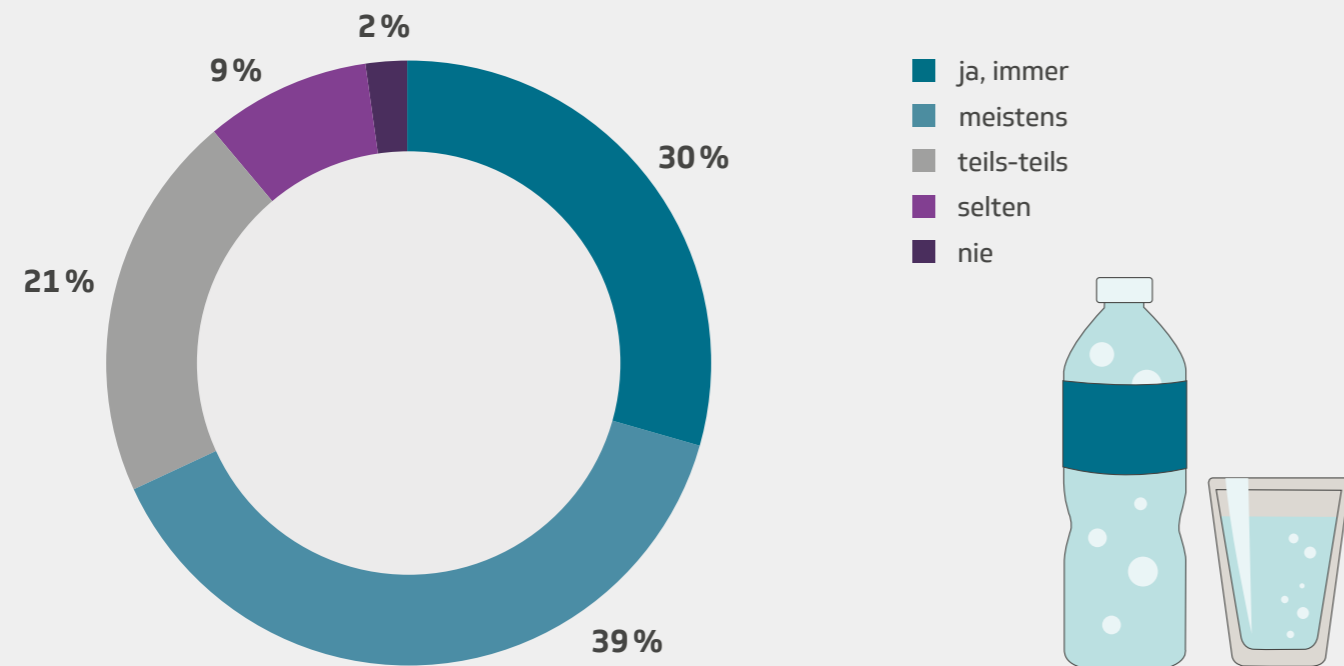
Vorstandsvorsitzender der Techniker

Inhalt

- 5 [Allgemeines Trinkverhalten – Wie viel trinken Erwachsene?](#)
- 21 [Getränkeauswahl – Was trinkst du, Deutschland?](#)
- 33 [Trink Wasser direkt aus der Leitung!](#)
- 41 [Trinken am Arbeitsplatz – Wie sieht das Trinkverhalten der Beschäftigten aus?](#)
- 47 [Umgang mit Alkohol – Wie viel Alkohol trinken wir?](#)
- 58 [Studienaufbau](#)
- 59 [Quellenverzeichnis](#)

Sieben von zehn Erwachsenen glauben, genug zu trinken

Gelingt es Ihnen, täglich genug zu trinken, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

Allgemeines Trinkverhalten – Wie viel trinken Erwachsene?

Der empfohlene Richtwert für die tägliche Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2,5 Litern Flüssigkeit.

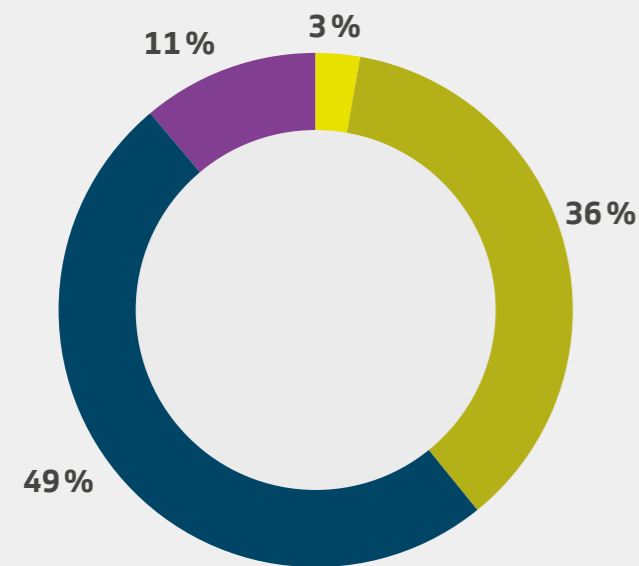
Mehr als zwei von drei Befragten gelingt es, ihren täglichen Bedarf an Flüssigkeit immer oder zumindest in den meisten Fällen zu decken. Trotzdem ist nicht jeder der Meinung, dass er täglich genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Elf Prozent glauben, dass sie selten oder nie ausreichend trinken. Besonders häufig trifft dies auf die Altersgruppe der 30 bis 39-jährigen zu (17 Prozent). Menschen mittleren Alters neigen nach eigener Einschätzung also häufiger dazu, nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Fast jeder Fünfte (18 Prozent), der glaubt, zu wenig zu trinken, beurteilt auch seinen allgemeinen Gesundheitszustand schlechter als Befragte, welche nach eigenen Angaben ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Diese Erkenntnis deckt sich mit den Aussagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, wonach schon ein geringer Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann (Armstrong & Epstein 1999).

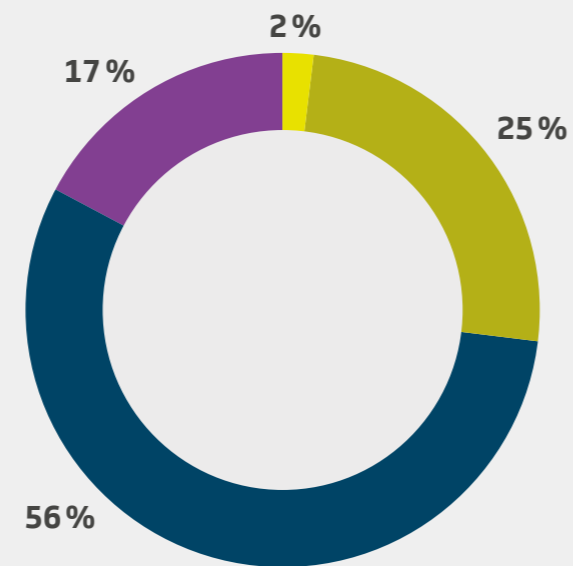
Pegelstand: So viel trinkt Deutschland

Vier von zehn Frauen trinken unter dem Mindestbedarf (1,5 bis 2,5 Liter am Tag)

Frauen



Männer



■ weniger als ein Liter
 ■ zwischen ein und 1,5 Liter
 ■ zwischen 1,5 und 2,5 Liter
 ■ mehr als 2,5 Liter

Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich



Wasser reguliert die wesentlichen Prozesse in unserem Körper. Deshalb ist es unerlässlich, regelmäßig zu trinken, um gesund und fit zu bleiben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE 2018) empfiehlt als groben Richtwert mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Der individuelle Bedarf eines Menschen unterscheidet sich jedoch stark nach seinen körperlichen Aktivitäten (zum Beispiel anstrengende körperliche Arbeit oder Sport), seinem Alter, dem gesundheit-

lichem Zustand (zum Beispiel Fieber oder Erbrechen) sowie den äußeren Rahmenbedingungen in seiner Umgebung (zum Beispiel Hitze oder extreme Kälte). Um den konkreten eigenen Bedarf zu bestimmen, sollten also auch diese Aspekte einkalkuliert werden.

Dabei sind die Männer trinkfreudiger als die Frauen. 56 Prozent der Männer erreichen die empfohlene durchschnittliche tägliche Trinkmenge von 1,5 bis 2,5 Litern, aber mehr als ein Viertel (27 Prozent) von ihnen trinkt immer noch zu wenig. Bei den Frauen sind es sogar 39 Prozent, die ihre tägliche empfohlene Trinkmenge nicht erreichen. 60 Prozent der Frauen decken ihren täglichen Mindestbedarf oder trinken darüber hinaus.

Deutschland trockengelegt

Anteil der Erwachsenen, die weniger als den Mindestbedarf von 1,5 Litern am Tag trinken

■ **39 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)

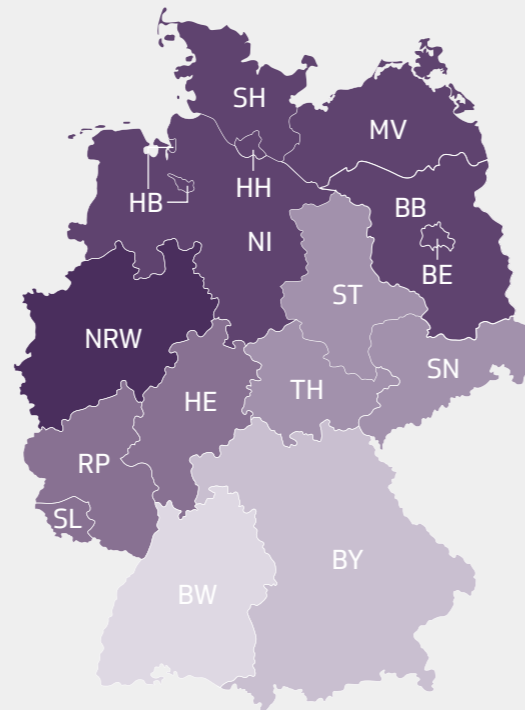
■ **38 %**
Berlin (BE)
Brandenburg (BB)
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)

■ **34 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)

■ **30 %**
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

■ **27 %**
Bayern (BY)

■ **26 %**
Baden-Württemberg (BW)



Rundungsdifferenzen möglich

Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

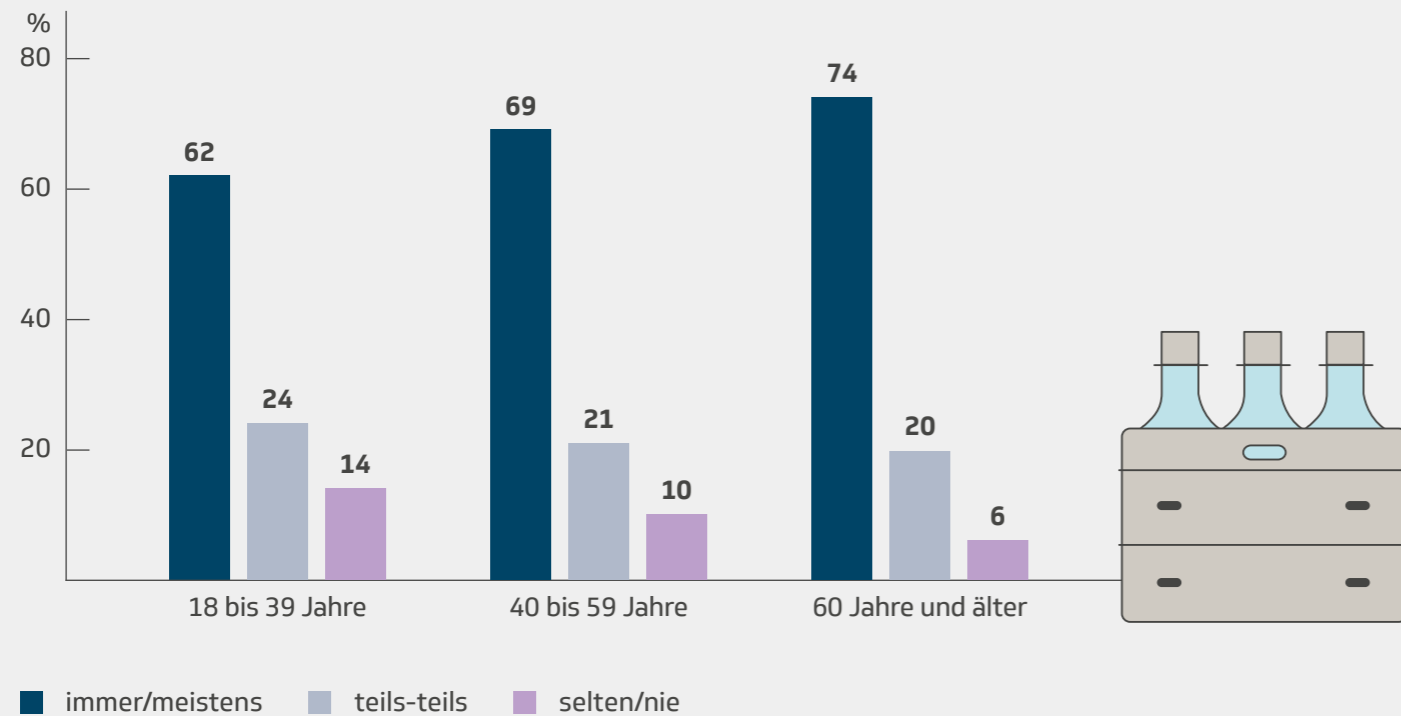
Im Süden Deutschlands wird die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2,5 Litern am häufigsten erreicht. Gerade in den nordwestdeutschen Bundesländern wird jedoch häufig zu wenig getrunken.

Gerade im Norden und Westen Deutschlands wird die empfohlene tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern nicht erreicht. Schlusslicht im Ranking ist dabei Nordrhein-Westfalen. Hier gelingt es nur rund 61 Prozent der Menschen, täglich genügend zu trinken. Aber auch in anderen, eher nördlich gelegenen Bundesländern wie Hamburg oder Mecklenburg-Vorpommern wird die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 bis 2,5 Litern täglich häufig nicht erreicht (38 Prozent).

Anders sieht es im Süden und Osten Deutschlands aus. Bewohner aus Bayern und Baden-Württemberg kommen am häufigsten auf die empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2,5 Litern pro Tag (73 beziehungsweise 74 Prozent). Jeder fünfte Bayer trinkt sogar mehr als 2,5 Liter täglich. Die neuen deutschen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt, und Thüringen folgen auf Platz drei mit jeweils 70 Prozent an Personen, die die empfohlene Trinkmenge erreichen.

Jeder siebte unter 40 schafft es nicht, genug zu trinken

Gelingt es Ihnen, täglich genug zu trinken, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich



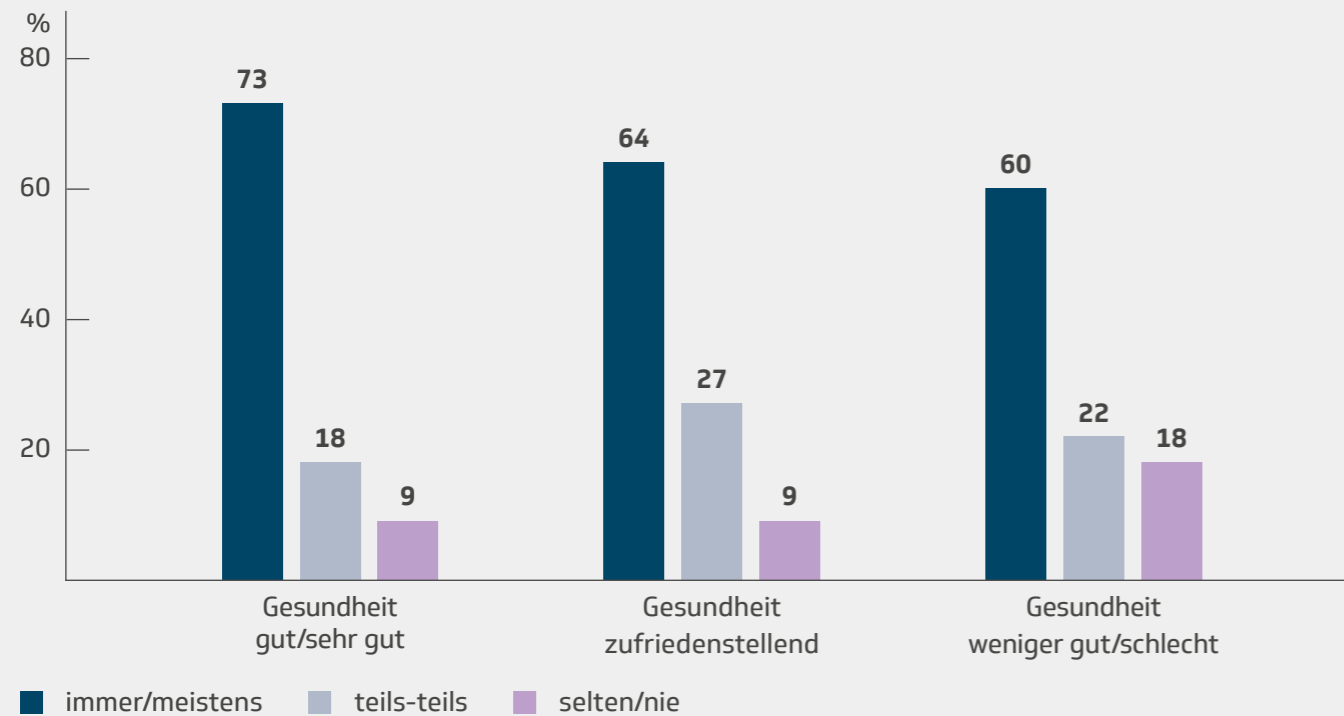
Drei Viertel der Personen, die 60 Jahre und älter sind, glauben, täglich immer oder zumindest meistens ausreichend zu trinken. Je jünger die Menschen, desto häufiger schaffen sie es nach eigenen Angaben jedoch nicht, ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Auffällig ist dabei, dass es vor allem Singles und Personen, die alleine wohnen, gelingt, täglich ausreichend zu trinken (71 beziehungsweise 73 Pro-

zent). Familien mit Kindern achten fast im gleichen Maß auf ihren täglichen Trinkbedarf und decken diesen zu rund 71 Prozent. Ganz generell scheint das Erfolgsrezept für eine ausreichende tägliche Flüssigkeitsmenge das regelmäßige Trinken über den Tag verteilt zu sein (86 Prozent). Menschen, die überwiegend nur zu Mahlzeiten oder am Abend trinken, nehmen hingegen häufig nicht ausreichend Flüssigkeit zu sich (jeweils 28 Prozent).

Den Gesunden fällt es leichter, genug zu trinken

Gelingt es Ihnen, täglich genug zu trinken, um Ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

Drei Viertel der Personen (73 Prozent), die ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“ einschätzen, glauben, über den Tag immer oder zumindest meistens ausreichend zu trinken. Diese Einschätzung sinkt bei Personen, die ihren Gesundheitszustand als „eher schlecht“ bewerten, auf nur noch 60 Prozent. Der gefühlte Gesundheitszustand und die geschätzte Trinkmenge einer Person stehen also unmittelbar miteinander in Verbindung.

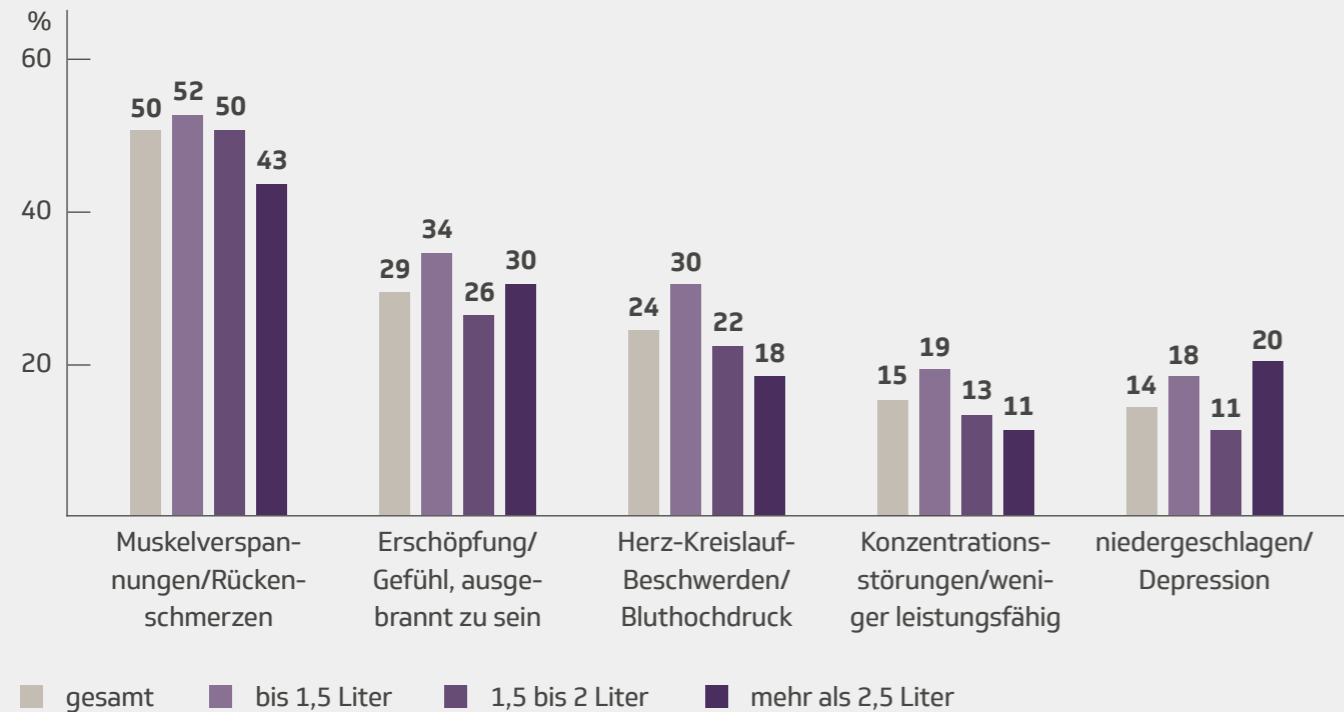
Die sich aus einem Flüssigkeitsmangel ergebenden gesundheitlichen Risiken können von Konzentrationsproblemen, über Müdigkeit und Erschöpfung bis hin zu konkreten Krankheitssymptomen wie Übergewicht (Adipositas), Darmerkrankungen und einem erhöhten Risiko für Tumorerkrankungen reichen (Ko, 2007).

„Wird der Flüssigkeitsbedarf unseres Körpers dauerhaft nicht gedeckt, steigt das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf- und Darmerkrankungen.“

Dr. Jens Baas,
Vorstandsvorsitzender der TK

Wenigtrinker haben mehr Gesundheitsbeschwerden

Anteil der Befragten mit Gesundheitsbeschwerden nach ihrer täglichen Trinkmenge



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

„Wasser ist wichtig für unseren Flüssigkeitshaushalt, es löst Nahrungsbestandteile wie Zucker und Salz, viele Vitamine und Mineralstoffe aus den Nahrungsmitteln und bringt diese zu den Zellen.“

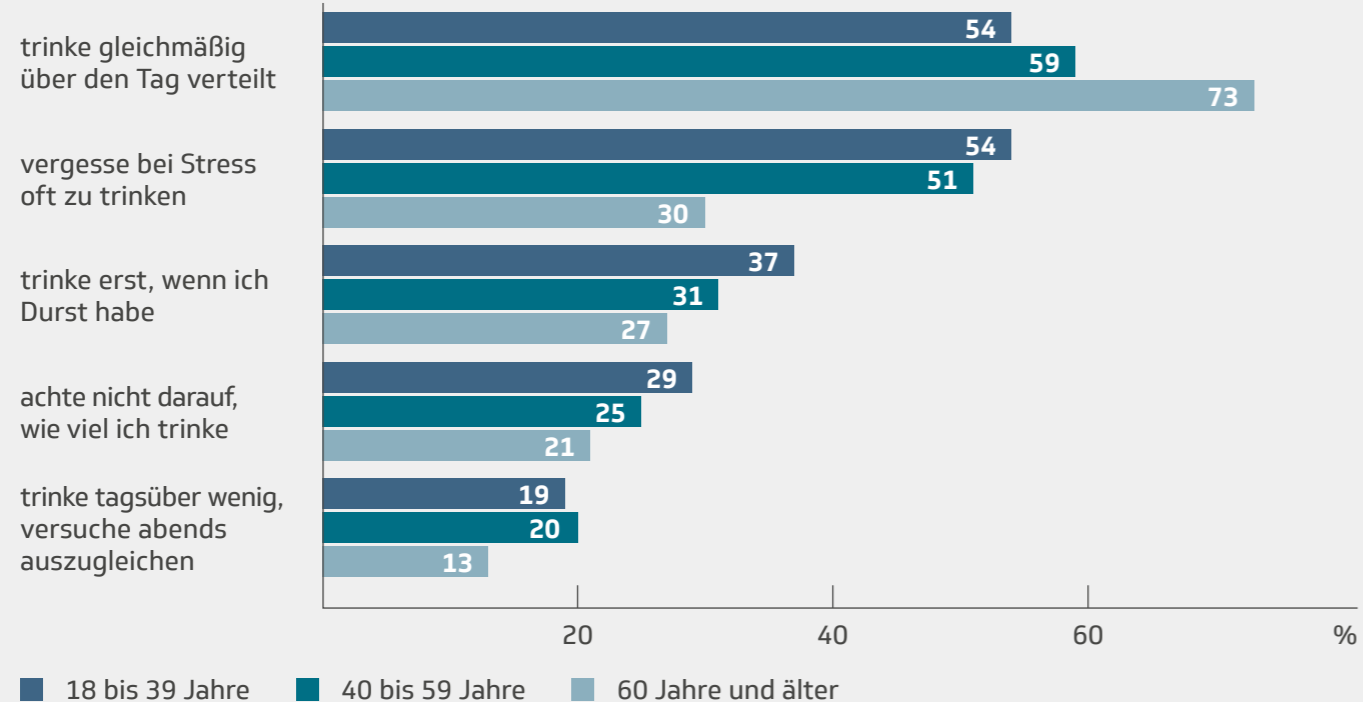
Dr. Sabine Voermans,
Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK

Gerade Menschen, die häufig unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erschöpfung und depressiven Symptomen leiden, nehmen über den Tag zu wenig Flüssigkeit zu sich. Jeder Fünfte der Befragten gibt jedoch an, keine Gesundheitsbeschwerden zu haben. Menschen aus dieser Personengruppe schaffen es auch eher, die tägliche Mindestmenge oder sogar mehr als gefordert zu trinken.

Die Ergebnisse zeigen, dass regelmäßiges Trinken lebensnotwendig ist und Erkrankungen vorbeugen kann. Je unregelmäßiger das Trinkverhalten ist oder je öfter die empfohlene Tagesmenge von 1,5 bis 2,5 Litern nicht erreicht wird, desto höher ist das Risiko, krank zu werden. Umgekehrt kann eine bewusste und über den Tag verteilte Aufnahme von Flüssigkeit das Erkrankungsrisiko deutlich reduzieren.

Mit dem Alter wird das Trinkverhalten gleichmäßiger

Anteil der Befragten, die diesen Aussagen zustimmen nach Alter



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

Fast drei Viertel (73 Prozent) der Befragten über 60 Jahren geben an, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Das schafft nur gut die Hälfte der Personen zwischen 18 und 39 (54 Prozent) und zwischen 40 und 59 Jahren (59 Prozent). Ein Grund hierfür ist, dass Menschen dieser beiden Altersgruppen häufig arbeiten oder studieren und dabei das Trinken aufgrund von Stress häufig vergessen (54 beziehungsweise 51 Prozent). Trotz Alltagsstress und Hektik sollte daher stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Regelmäßiges Trinken beugt

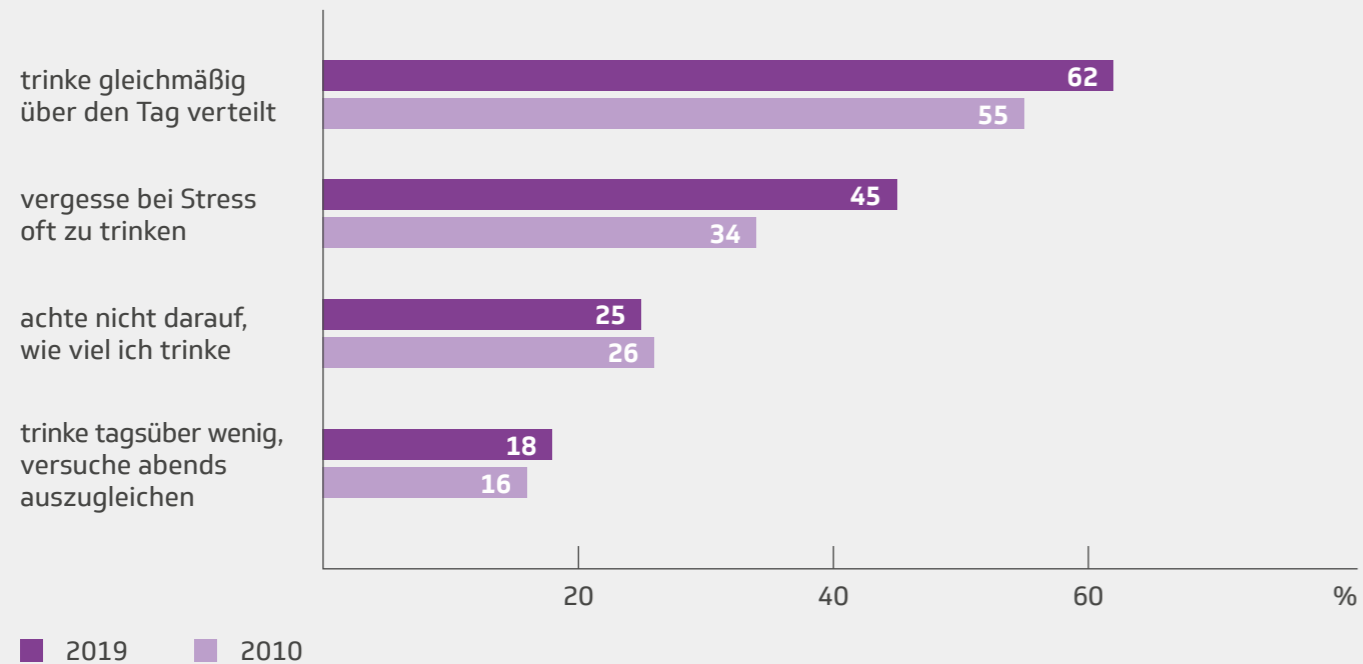
außerdem Erschöpfungs- und Ermüdungssymptomen sowie Konzentrationsschwächen vor und steigert die körperliche und geistige Fitness im Alltag.

Tipp Am sinnvollsten ist es, über den Tag verteilt regelmäßig zu trinken, denn der Magen-Darm-Trakt kann keine großen Flüssigkeitsmengen auf einmal aufnehmen.



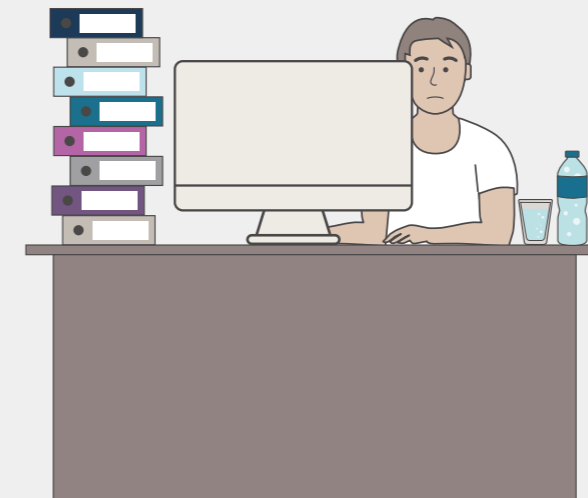
Immer mehr Menschen vergessen bei Stress das Trinken

So hat sich das Trinkverhalten seit 2009 verändert:



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019, TK-Meinungspuls „Trinkverhalten“ 2010

Mehrfachnennungen möglich



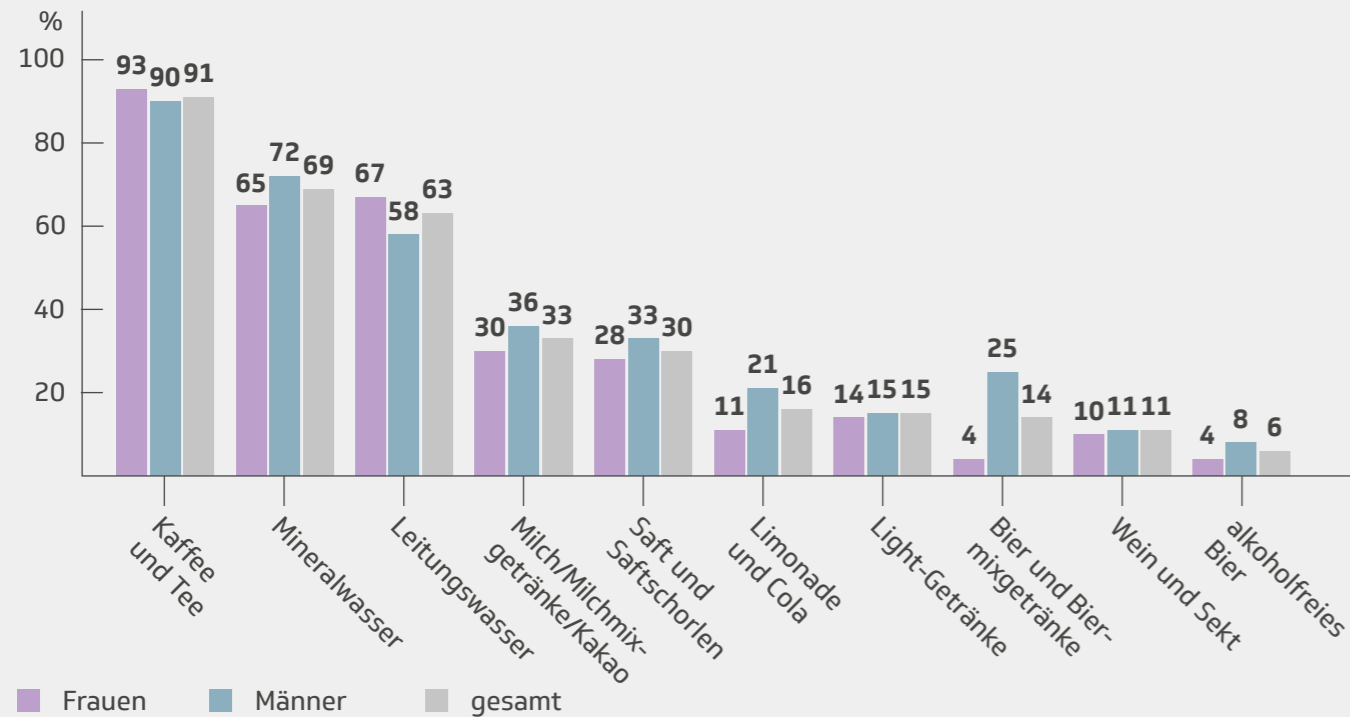
Bereits 2010 hat die TK eine Studie zu den Trinkgewohnheiten der Menschen in Deutschland durchgeführt. Im Vergleich dazu hat sich das gleichmäßig über den Tag verteilte Trinken positiv verändert. Aktuell geben 62 Prozent der Befragten an, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Im Vergleich dazu nahmen 2010 nur 55 Prozent der befragten Personen regelmäßig Flüssigkeit zu sich.

Weniger erfreulich ist die Tendenz bei der Frage, ob Stress im Alltag dazu führt, das Trinken zu vergessen. 2010 beantworteten 34 Prozent der Befragten im Rahmen der ersten TK-Trinkstudie diese Frage mit „Ja“. Die aktuellen Auswertungen zeigen, dass sich die Anzahl der Personen, welche aufgrund von Stress häufig den eigenen Flüssigkeitsbedarf aus den Augen verlieren, mittlerweile um rund zehn Prozent auf insgesamt 45 Prozent erhöht hat. Aktuell gibt also fast jeder Zweite an, aufgrund von Stress und Hektik weniger zu trinken.

Nahezu konstant blieben die Werte der Befragten, die angeben, nicht darauf zu achten, wie viel sie trinken, und derjenigen, die versuchen, ihren Wasserhaushalt erst am Abend des Tages auszugleichen. Auch 2019 schenken rund ein Viertel der Befragten ihrem Trinkverhalten keine weitere Beachtung.

Land der Dichter und (Kaffee-)Trinker

Liebingsgetränke, die täglich oder mehrmals in der Woche getrunken werden



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich



Getränkeauswahl – Was trinkst du, Deutschland?

Kaffee, Wasser oder Saft – Hierzu greift Deutschland beim Getränkekauf

Kaffee und Tee sind die mit Abstand beliebtesten Getränke. 93 Prozent der Frauen trinken täglich oder mehrmals in der Woche eine Tasse Kaffee oder Tee. Bei den Männern ist es ähnlich: Auch 90 Prozent der Männer geben sich als gewohnheitsmäßige Tee- und Kaffeetrinker zu erkennen.

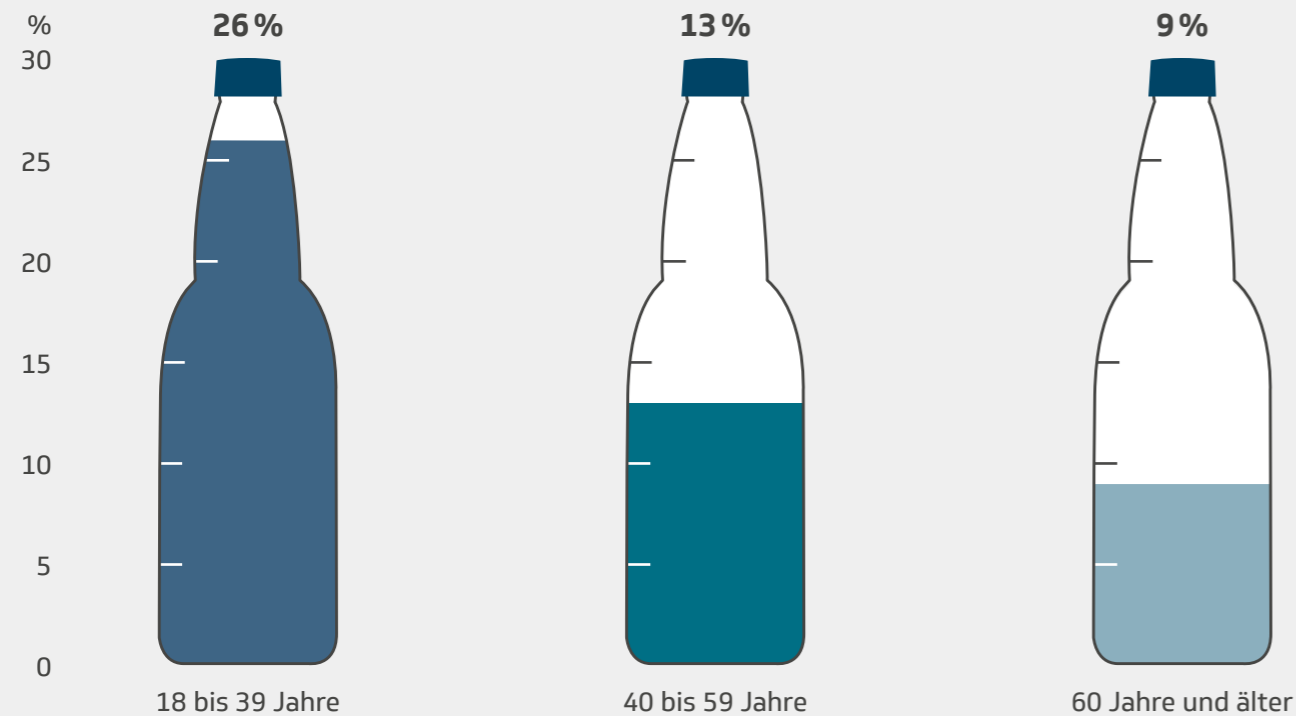
Auch Mineralwasser (69 Prozent) und Leitungswasser (63 Prozent) sind beliebte Durstlöscher. Milch und Milchmischgetränke sowie Saft und Saftschorlen

verzeichnen hingegen rund 30 Prozentpunkte weniger im Ranking der Lieblingsgetränke.

Keine große Überraschung: Männer trinken deutlich häufiger und regelmäßiger Bier (25 zu vier Prozent) und Softgetränke wie Cola-Getränke (21 zu elf Prozent) als Frauen. Weit entfernt davon rangieren Wein und Sekt (elf Prozent) sowie alkoholfreies Bier (sechs Prozent), wenn es um die Lieblingsgetränke in Deutschland geht.

Jeder Vierte unter 40 trinkt (fast) täglich Softdrinks

Anteil der Befragten, die täglich oder mehrmals in der Woche Softdrinks trinken



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019



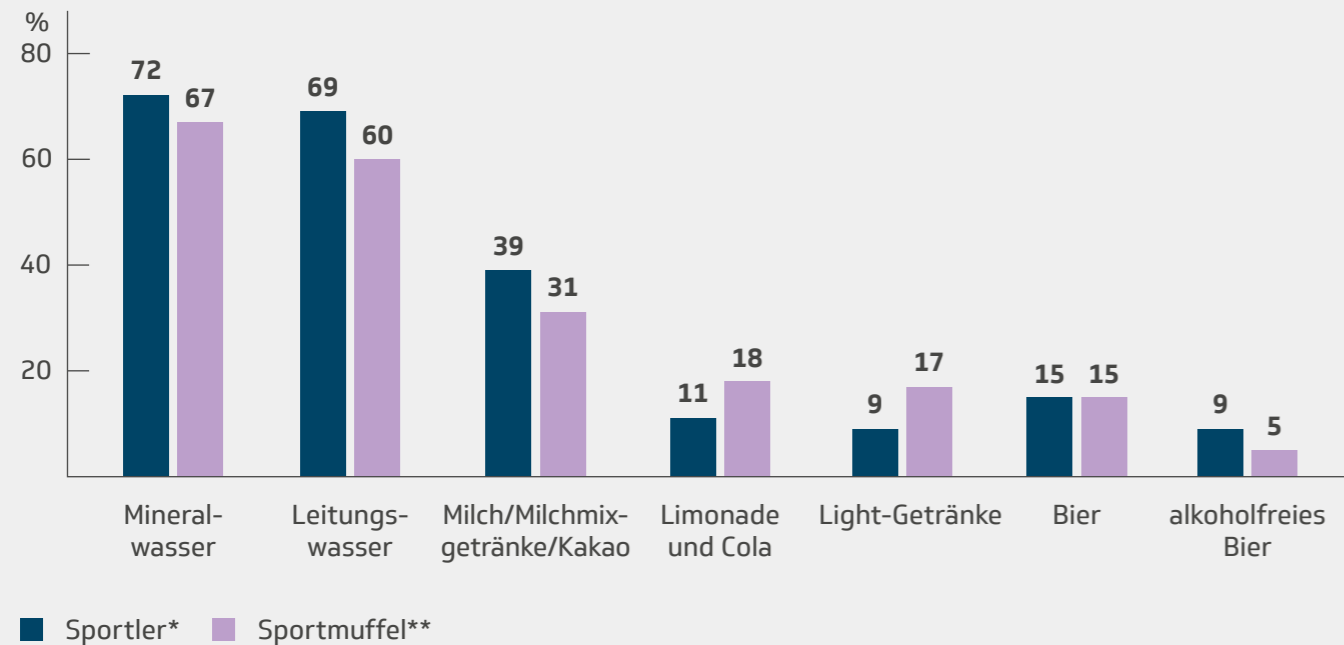
Zuckerhaltige Softgetränke werden vor allem in der jungen Bevölkerung konsumiert. Jeder vierte Befragte der 18- bis 39-Jährigen gibt an, häufig mit Cola und Limonaden den eigenen Durst zu stillen. Dieser Anteil geht bei den älteren Befragten deutlich zurück. So trinken nur 13 Prozent der 50- bis 59-Jährigen und neun Prozent der über 60-Jährigen regelmäßig zuckerhaltige Softgetränke. 80 Prozent dieser Altersgruppe lehnen diese sogar komplett ab.

Insgesamt trinken nur 16 Prozent aller Befragten fast täglich zuckerhaltige Softgetränke. Dabei sind diese Getränke über alle Altersgruppen hinweg vor allem bei den Männern beliebter (21 Prozent). Nur elf Prozent der Frauen geben an, regelmäßig Getränke wie Limonade, Cola-Getränke und Co. zu sich zu nehmen. 37 Prozent von ihnen greifen nie zu Cola und Co.

Wenig überraschend zeigte sich außerdem, dass Softgetränke in Familien mit Kindern weit häufiger getrunken werden (20 Prozent fast täglich) als in Ein- beziehungsweise Zweipersonenhaushalten (15 beziehungsweise 14 Prozent).

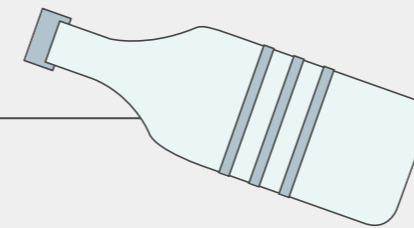
Häufiger Softdrinks bei den Sportmuffeln

Anteil der Sportler und Sportmuffel, welche die Getränke täglich oder mehrfach in der Woche trinken



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich, *mindestens 2,5 Stunden Sport pro Woche (WHO-Empfehlung), **selten oder kein Sport



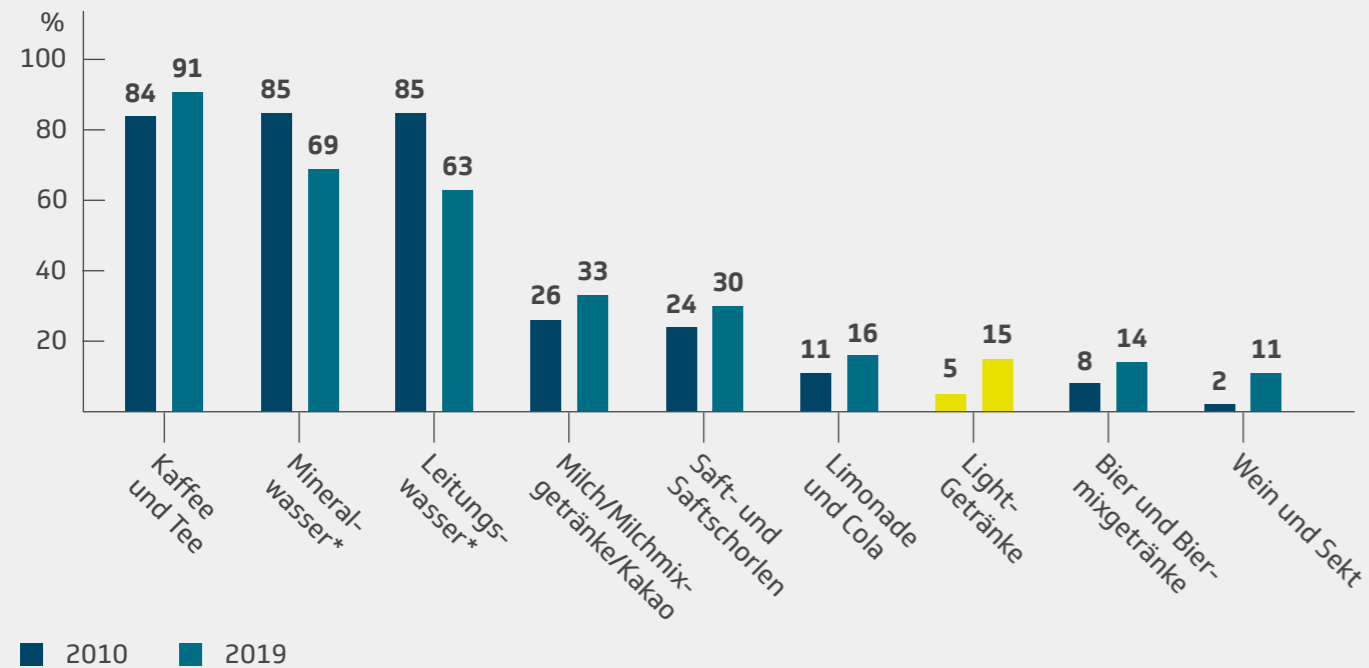
„Sportler nehmen aufgrund ihrer körperlichen Aktivitäten regelmäßiger und mehr Flüssigkeit zu sich als Nichtsportler. Zudem achten viele von ihnen stärker auf die Inhaltsstoffe ihrer Getränke.“

Dr. Utz Niklas Walter,
Leiter des Instituts für Betriebliche
Gesundheitsberatung (IFBG)

Menschen, die mehr als 2,5 Stunden Sport pro Woche betreiben, trinken seltener zuckerhaltige Softdrinks (elf Prozent) als Sportmuffel (18 Prozent). Mineral- und Leitungswasser sind mit 72 beziehungsweise 69 Prozent wesentlich beliebter bei den sportlich Aktiven als bei Nichtsportlern (67 beziehungsweise 60 Prozent). Auch das berühmt berüchtigte Bier nach dem Sport scheint in der Realität gar nicht so weit verbreitet zu sein wie vermutet, denn sowohl Sportler als auch Nichtsportler trinken mit 15 Prozent gleich häufig nahezu täglich Bier. Alkoholfreies Bier wird hingegen bei den Sportlern mit neun zu fünf Prozent fast doppelt so häufig getrunken, belegt aber im Gesamtranking der Lieblingsgetränke die hinteren Plätze.

Immer mehr Light-Getränke

Lieblingsgetränke, die nahezu täglich getrunken werden



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019, TK-Meinungspuls „Trinkverhalten“ 2010

Mehrfachnennungen möglich, *Leitungswasser und Mineralwasser wurden 2010 als eine Kategorie abgefragt.



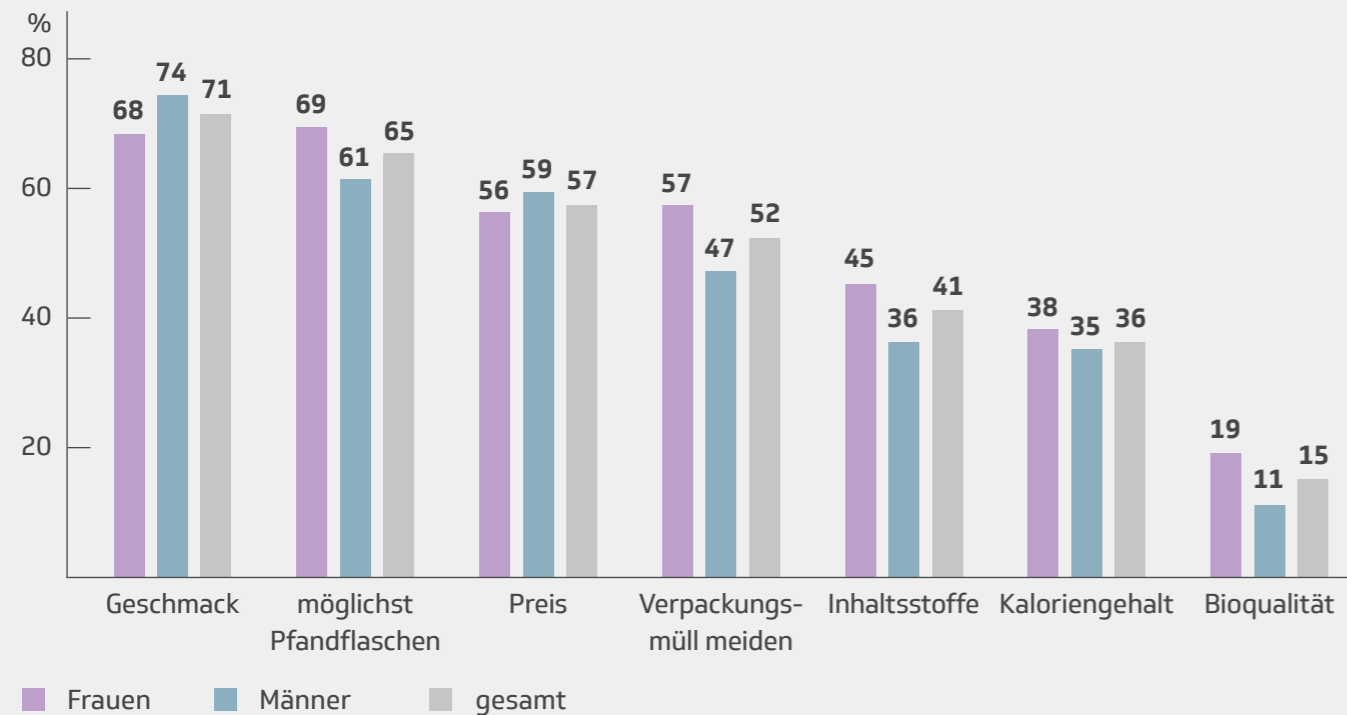
Light-Getränke sind in den vergangenen neun Jahren deutlich beliebter geworden.

Im Langzeitvergleich ist zu erkennen, dass die Beliebtheit von Heißgetränken, insbesondere Kaffee und Tee, von 84 Prozent in 2010 auf 92 Prozent in 2019 weiter angestiegen ist. Damit sind sie weiterhin die absoluten Favoriten im Bereich der Getränke. Gesunken ist dagegen die Beliebtheit von Wasser. Tranken 2010 noch 85 Prozent fast täglich Mineral- oder Leitungswasser, so sind es 2019 nur noch 63 beziehungsweise 69 Prozent der Befragten. Bei allen anderen abgefragten Getränken ist beim fast täglichen Konsum ein geringfügiger Anstieg zwischen 2010 und 2019 zu beobachten. Kaffee, Tee und Wasser können diese nach Meinung der Menschen in Deutschland jedoch noch lange nicht das Wasser reichen.

Light-Getränke werden inzwischen von 15 Prozent der Befragten fast täglich getrunken und konnten ihren Beliebtheitsgrad somit sogar verdreifachen. 2010 waren es nur fünf Prozent.

Kalorien zählen war gestern. Hauptsache, es schmeckt!

Worauf achten Sie beim Getränkekauf?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich



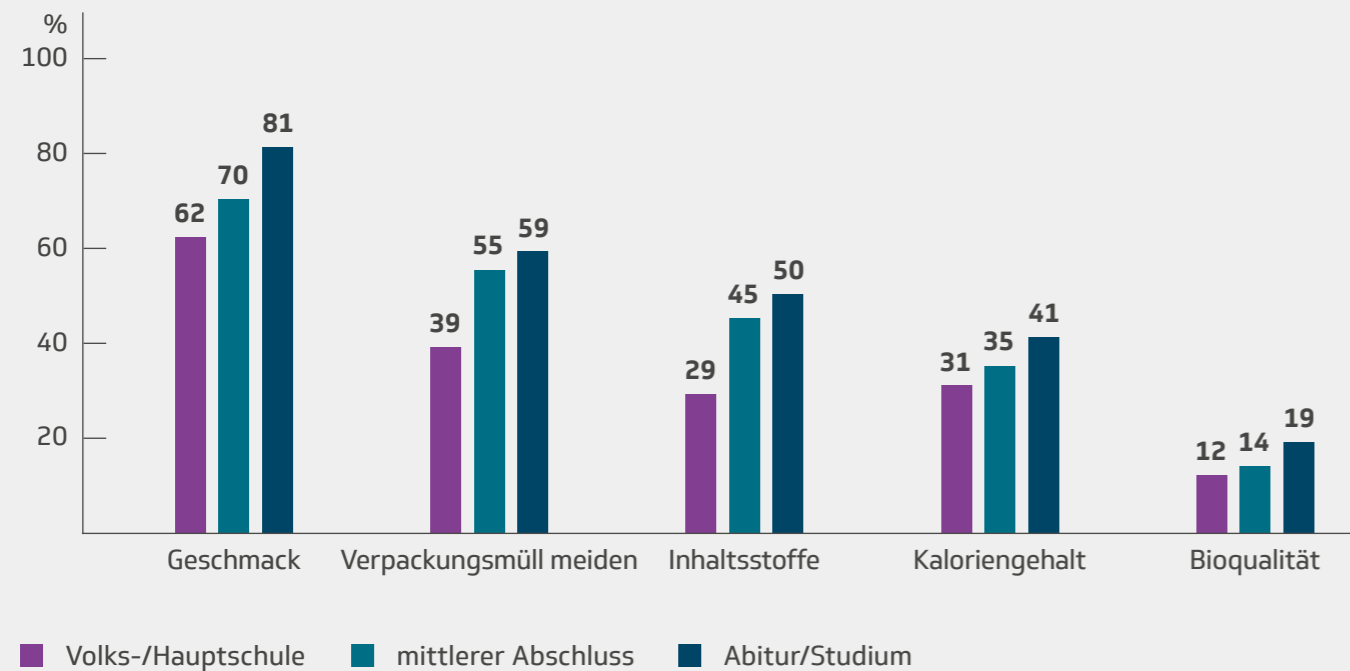
Frauen achten beim Getränkekauf häufiger darauf, Verpackungsmüll zu vermeiden, als Männer.

Wenn nach den Beweggründen für den Kauf von Getränken gefragt wird, steht der Geschmack mit 71 Prozent an erster Stelle. Aber auch das Rückgaberecht durch Pfandflaschen (65 Prozent), der Preis (57 Prozent) und die Vermeidung von Verpackungsmüll (52 Prozent) nehmen Einfluss auf die Kaufentscheidung.

Dabei sind die ökologisch motivierten Entscheidungskriterien, wie beispielsweise der entstehende Verpackungsmüll, besonders bei den Menschen mittleren und hohen Alters ausgeprägt. Die Altersgruppe der 40- bis 59-Jährigen zeigt sich dabei mit insgesamt 74 Prozent besonders motiviert, Verpackungsmüll zu vermeiden. Dabei achten Frauen bei ihrer Kaufentscheidung stärker auf Pfandflaschen (69 Prozent) als Männer (61 Prozent) und mit 57 Prozent auch weit häufiger darauf, Verpackungsmüll zu vermeiden.

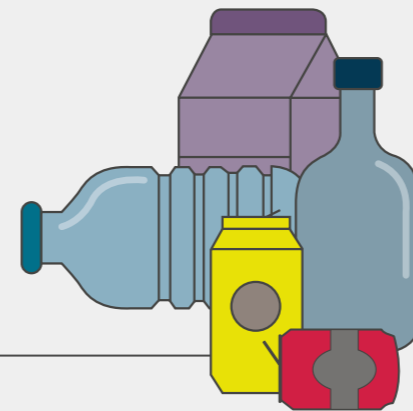
Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein beim Getränkekauf ist eine Frage der Bildung

Worauf achten Sie beim Getränkekauf?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich



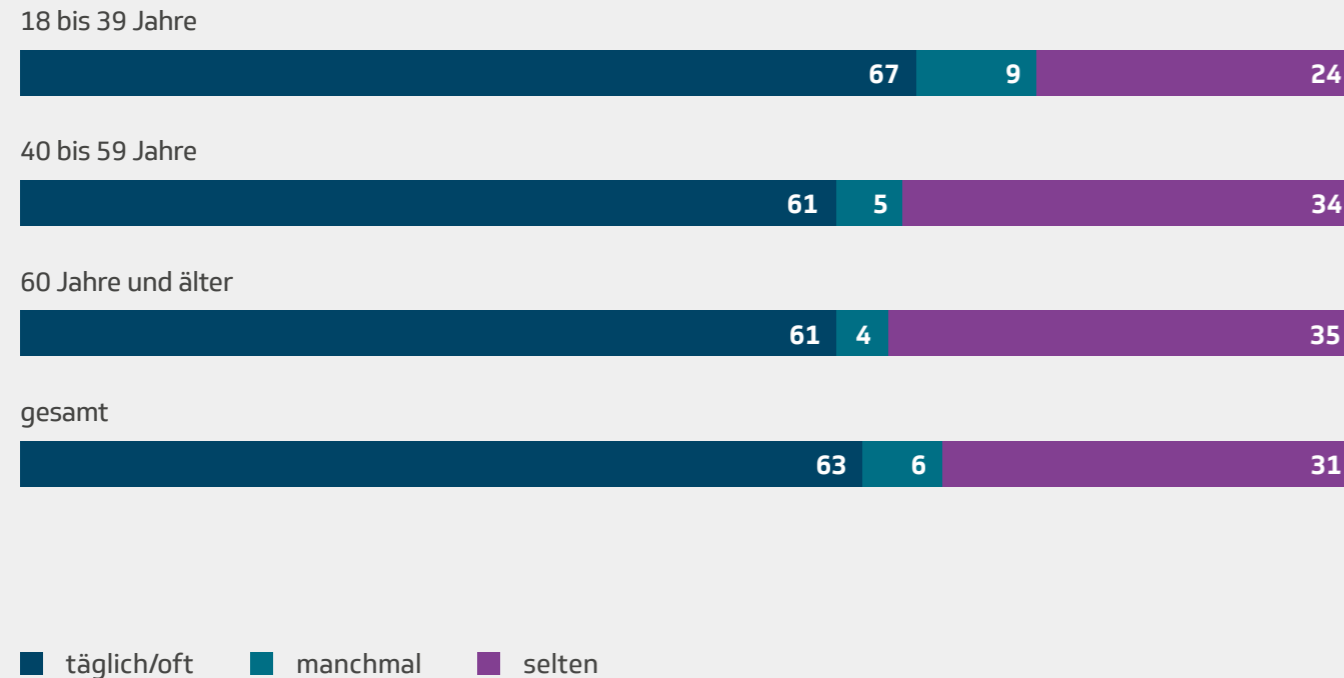
Die Frage der Nachhaltigkeit bei der Kaufentscheidung ist auch eine Frage des Bildungsniveaus und des Einkommens eines Haushalts. Je höher der Bildungsabschluss, desto eher wird das Kaufverhalten durch die Aspekte „Pfand“ und „Vermeidung von Verpackungsmüll“ beeinflusst. Für lediglich 39 Prozent der Befragten mit Volks- oder Hauptschulabschluss ist das Vermeiden von Verpackungsmüll ein Hauptkriterium beim Getränkekauf. Bei Personen mit Abitur oder Hochschulabschluss achten immerhin 59 Prozent darauf, Plastik und andere umweltschädliche Materialien zu vermeiden.

Haushalte mit einem vergleichsweise niedrigen monatlichen Nettoeinkommen (unter 1.500 Euro) achten beim Getränkekauf nur zu 39 Prozent darauf, Verpackungsmüll zu vermeiden. Haushalte mit einem monatlichen Nettoeinkommen von mehr als 3.000 Euro tun dies hingegen in rund 56 Prozent aller Fälle. Somit übt auch das Einkommen eines Haushalts Einfluss auf die ökologische Orientierung bei Kaufentscheidungen aus.

Tipp Hier gilt es, in der Zukunft noch mehr Aufklärung zu betreiben, um ökologische Argumente hinsichtlich des Getränkekaufs noch stärker in die jeweilige Kaufentscheidung einfließen zu lassen.

63 Prozent trinken fast täglich Leitungswasser

Leitungswasserkonsum nach Altersgruppen



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

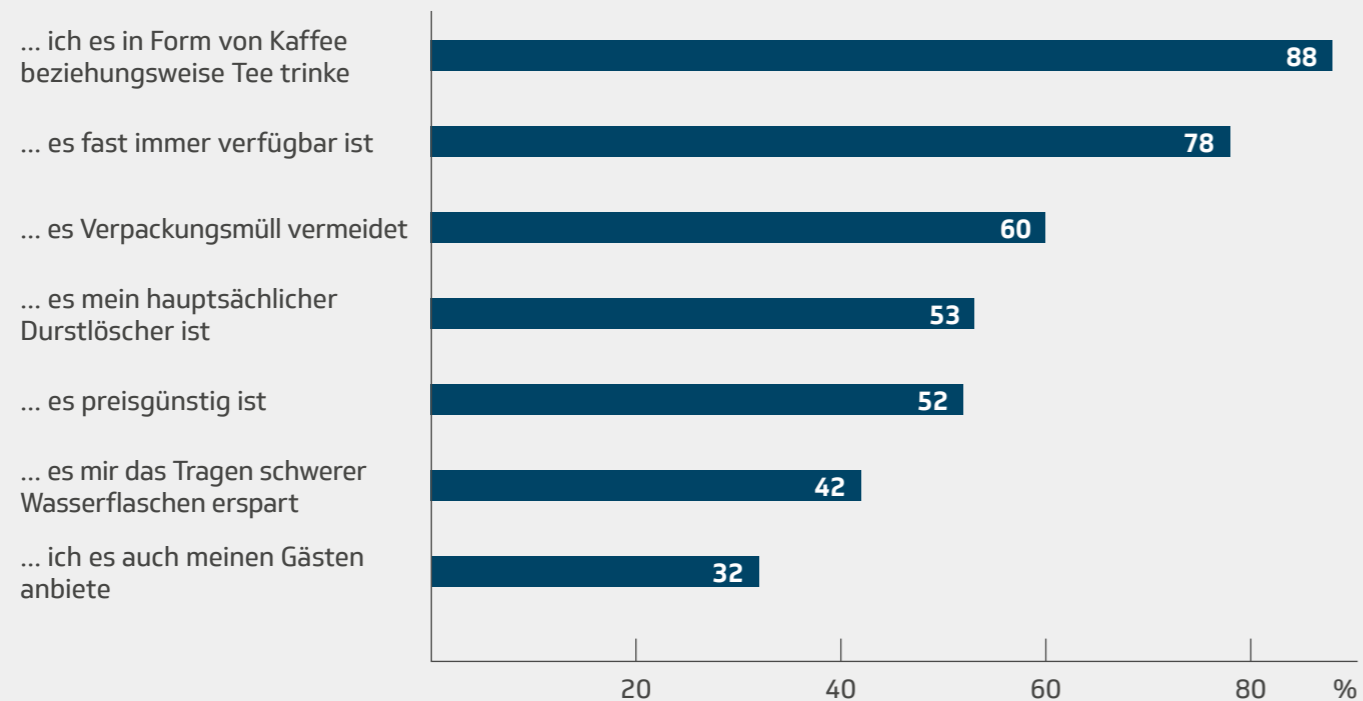
Trink Wasser direkt aus der Leitung!

Für mehr als die Hälfte der Befragten ist Trinkwasser der bevorzugte Durstlöscher – und dabei noch kalorienfrei.

Neben Kaffee und Tee ist Wasser einer der beliebtesten und gesündesten täglichen Durstlöscher. 69 Prozent der Befragten gaben an, fast täglich Mineralwasser zu trinken, und immerhin 63 Prozent greifen täglich zu Leitungswasser. Dabei ist Leitungswasser insbesondere bei den jüngeren Befragten sehr beliebt. 67 Prozent der 18- bis 39-Jährigen trinken fast täglich Wasser „aus dem Hahn“. Auffällig ist dabei, dass 35 Prozent der Generation über 60 angibt, nur äußerst selten Leitungswasser zu trinken. Die ablehnenden Werte der jüngeren Befragten sind mit 24 Prozent deutlich niedriger.

Deutschland sagt „Ja!“ zum Wasser, weil ...

Warum hat Leitungswasser für Sie einen hohen Stellenwert?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

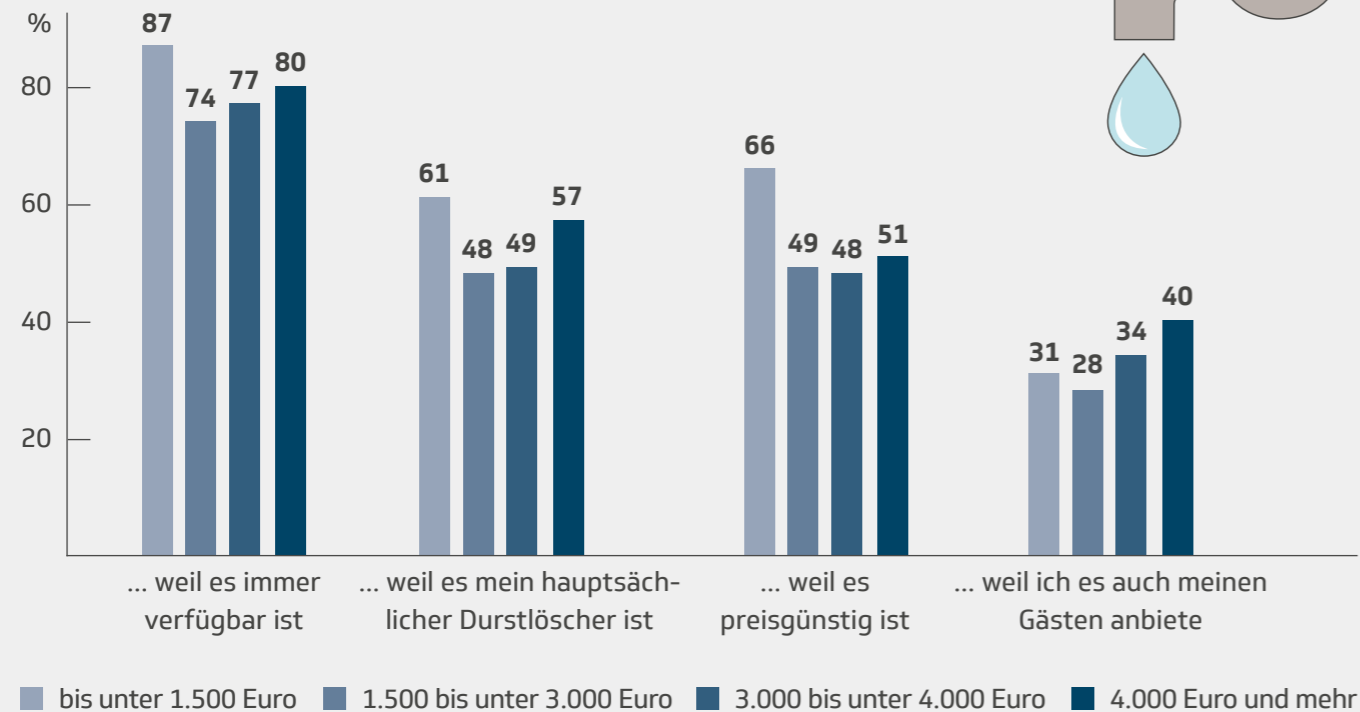
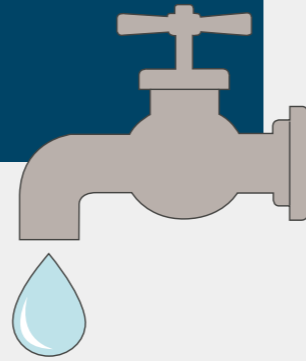


Leitungswasser genießt einen hohen Stellenwert. Ein wesentlicher Grund hierfür liegt in der einfachen Tatsache, dass Leitungswasser die Grundlage für Kaffee und Tee ist – den absoluten Lieblingsgetränken in Deutschland. Aber auch „Wasser pur“ liegt weit vor anderen Mitstreitern im Ranking der beliebtesten Getränke. Für die meisten Befragten ist Leitungswasser fast überall frei verfügbar und der nächste Wasserhahn meist nicht weit entfernt. Gleichzeitig ist Leitungswasser wohl die günstigste Variante, schnell den eigenen Durst zu löschen. 100 Liter Trinkwasser kosten ungefähr so viel wie das günstigste 1,5 Liter Mineralwasser aus dem Discounter, abzüglich Pfand. Ein weiteres Argument für die Nut-

zung von Leitungswasser ist die damit zusammenhängende Vermeidung von Verpackungsmüll und der positive ökologische Fußabdruck. Leitungswasser als Trinkwasser vermeidet einen Großteil an LKW-Fahrten und damit zugleich verstopfte Straßen und Abgase. Und schwer tragen muss auch keiner (Stiftung Warentest, 2019). Auch das ist für 42 Prozent der Befragten ein wichtiger Grund, warum sie Leitungswasser vorziehen und es sogar ihren Gästen gerne anbieten (32 Prozent).

Leitungswasser

Warum hat Wasser bei Ihnen einen hohen Stellenwert?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

„Leitungswasser ist ein hervorragender Durstlöscher! Die Qualität ist sehr gut, und der Preis stimmt auch.“

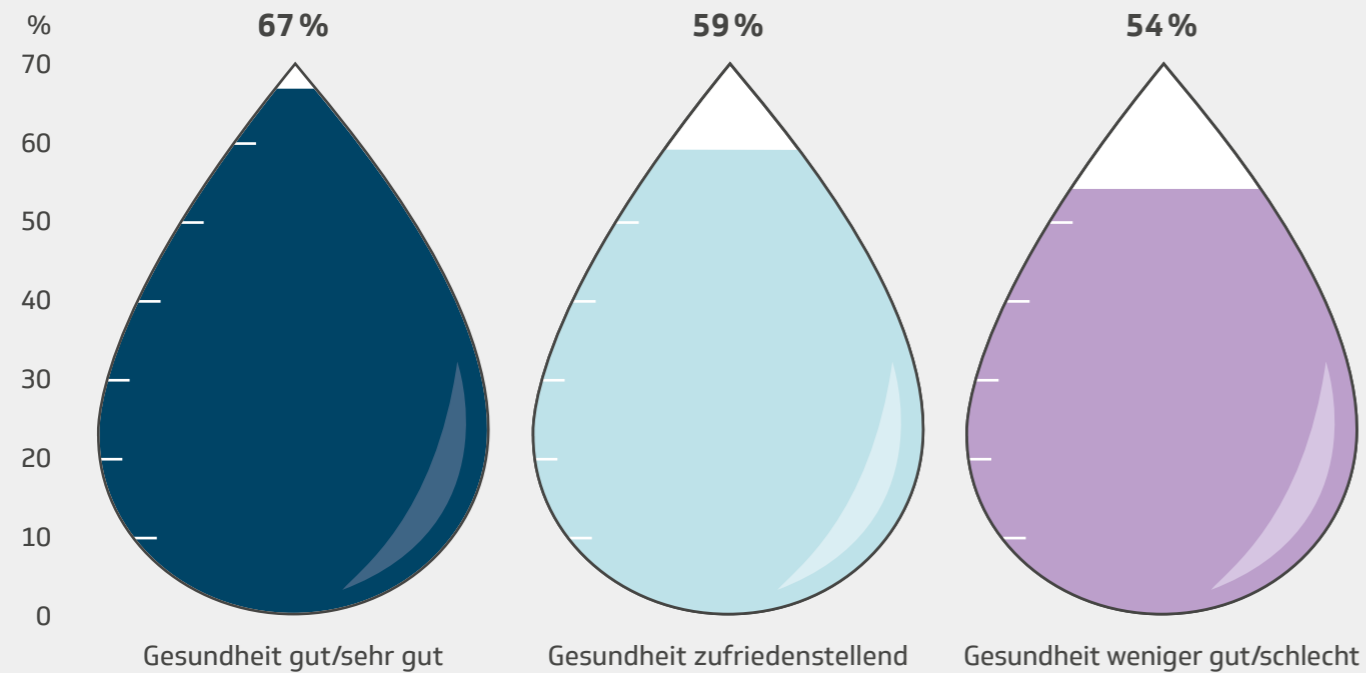
Dr. Stefan Koch,
Leiter Öffentlichkeitsarbeit Wasser,
BDEW Bundesverbandes der Energie-
und Wasserwirtschaft e. V.

Haushalte mit einem niedrigen monatlichen Nettoeinkommen (unter 1.500 Euro) sehen die Hauptgründe in der Nutzung von Leitungswasser bei der ständigen Verfügbarkeit (87 Prozent) und seinem niedrigen Preis (66 Prozent) und machen das Trinkwasser damit zum hauptsächlichsten Durstlöscher (61 Prozent). Selbst Haushalte mit hohem monatlichen Nettoeinkommen (4.000 Euro und mehr) bieten ihren Gästen zu 40 Prozent bevorzugt Leitungswasser an. Hier scheint es ein Umdenken hinsichtlich der Qualität des Leitungswassers zu geben, wobei das Wasser aus dem Hahn nicht mehr schlechter als das weit teurere Mineralwasser wahrgenommen wird.

Tipp Leitungswasser lässt sich ganz einfach interessanter gestalten. Zum Beispiel Minze, Limettenstücke oder geschälten Ingwer in das Glas geben und das Leitungswasser nach eigenem Geschmack aufwerten.

Gesunde Menschen trinken am häufigsten Leitungswasser

Anteil der Befragten, die täglich beziehungsweise oft Leitungswasser trinken, nach Gesundheitszustand



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Regelmäßiges Trinken von Leitungswasser unterstützt alle lebensnotwendigen Prozesse im menschlichen Körper.

67 Prozent der Befragten, die ihren Gesundheitszustand als „gut bis sehr gut“ beschreiben, trinken laut der Umfrage täglich oder zumindest mehrmals in der Woche Leitungswasser. Nur gut die Hälfte der Befragten (54 Prozent), die ihren Gesundheitszustand als „weniger gut bis schlecht“ einstufen, trinken fast täglich Leitungswasser. Sie trinken dafür weit häufiger zuckerhaltige (24 zu 16 Prozent) und zuckerreduzierte Softgetränke (22 zu elf Prozent) als gesunde Befragte.

Die Hälfte der Berufstätigen vergisst bei Stress das Trinken

Trinkverhalten der Beschäftigten im Vergleich zu nicht Erwerbstätigen



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

Trinken am Arbeitsplatz – Wie sieht das Trinkverhalten der Beschäftigten aus?

Erwerbstätige Menschen weisen besonders häufig ein unregelmäßiges Trinkverhalten auf. So schaffen es nur 57 Prozent der Berufstätigen, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Den nicht erwerbstätigen Befragten gelingt dies zu rund 70 Prozent.

Noch auffälliger sind die Unterschiede bei der Frage, ob das Trinken bei Stress vergessen wird. Dieser Aussage stimmen 52 Prozent der Erwerbstätigen zu, aber nur 36 Prozent der nicht Erwerbstätigen.

An diesem Punkt sind vor allem Arbeitgeber gefragt, ihre Beschäftigten bei der Einhaltung regelmäßiger Trinkpausen zu unterstützen. Denn schon zwei Prozent Flüssigkeitsverlust reduzieren die Leistungsfähigkeit des Menschen nachhaltig. (Armstrong & Epstein, 1999)

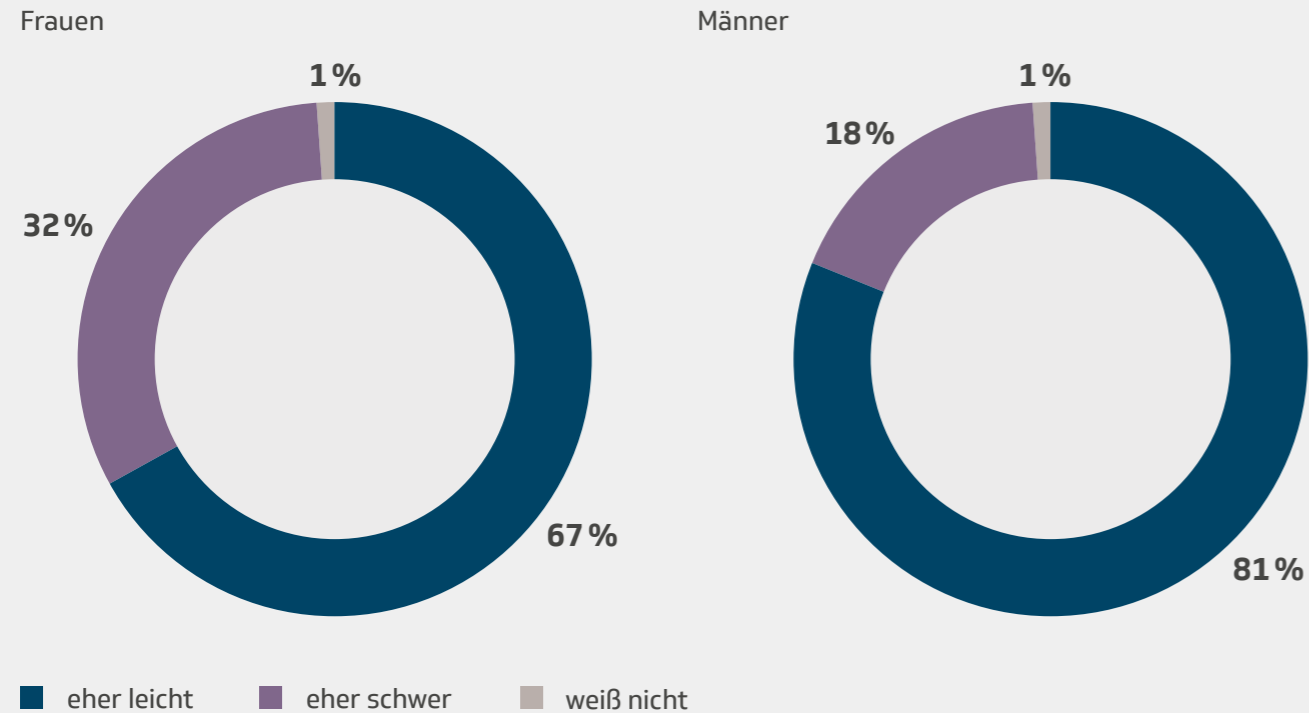
Tipp Einfache Maßnahmen, wie beispielweise das Aufstellen von Wasserzapfstellen in Schreibtischnähe, können das Trinkverhalten der Beschäftigten nachhaltig positiv beeinflussen. Auch regelmäßige Informationskampagnen zum Thema Trinken sind insbesondere bei Hitze und körperlicher Anstrengung am Arbeitsplatz eine gute Maßnahme, um dafür zu sorgen, dass die Mitarbeiter regelmäßig zum Wasserglas greifen.

„Bereits ein Wassermangel von zwei Prozent führt zu einer verminderten Leistungsfähigkeit.“

Armstrong & Epstein, 1999

Jede dritte Frau hat Probleme, im Job genug zu trinken

Fällt es Ihnen leicht oder schwer, an Arbeitstagen ausreichend zu trinken?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

„Besonders im Job vergessen viele Menschen, regelmäßig zu trinken. Das muss nicht sein – Leitungswasser ist fast überall verfügbar. Hier sind auch die Arbeitgeber gefragt, um dafür ein Bewusstsein zu schaffen.“

Dr. Jens Baas,
Vorstandsvorsitzender der TK

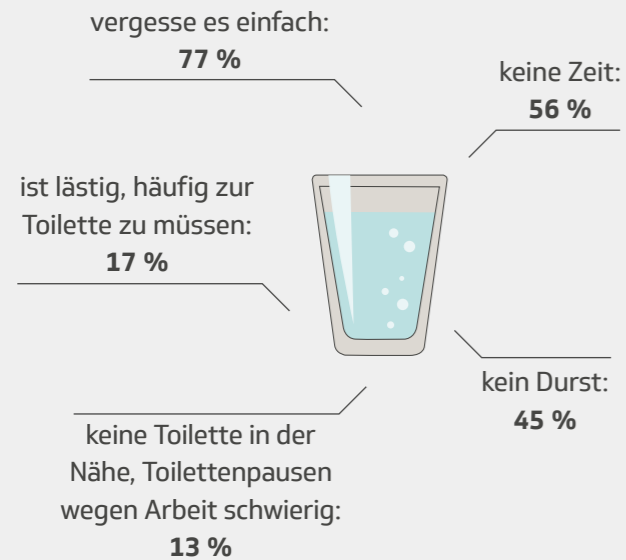
Die Frage der regelmäßigen Flüssigkeitsversorgung am Arbeitsplatz ist ein Thema, das besonders Frauen betrifft. Fast jeder dritten Frau (32 Prozent) fällt es schwer, an den Arbeitstagen ausreichend zu trinken. Bei Männern liegt dieser Wert nur bei 18 Prozent. Ursache für diese Ungleichheit können Unterschiede in der individuellen Bewertung darüber sein, wie eine ausreichende tägliche Flüssigkeitsmenge denn überhaupt auszusehen hat. Aber auch die

unzureichende Verfügbarkeit von Wasser am oder in der Nähe des Arbeitsplatzes, Arbeitsbedingungen wie Schichtarbeit oder hygienische Vorgaben sind Aspekte, welche sich auf die regelmäßige Versorgung mit Flüssigkeit am Arbeitsplatz auswirken können.

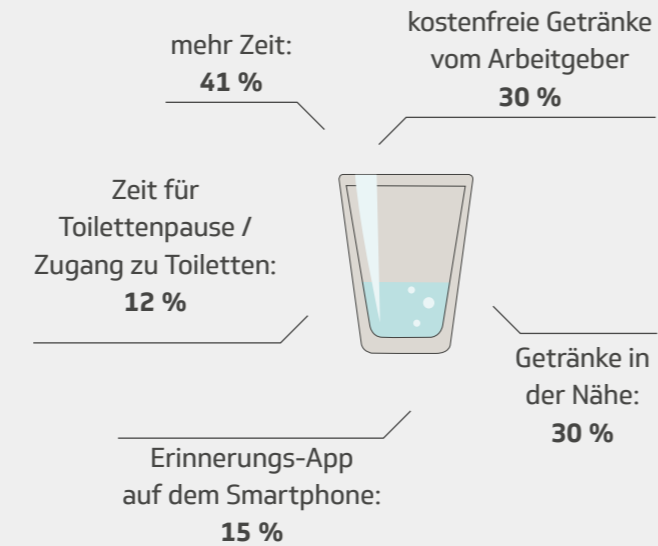
Mehr als der Hälfte der Beschäftigten fehlt die Zeit zum Trinken

Basis: Erwerbstätige, denen es schwer fällt, an Arbeitstagen ausreichend zu trinken

Warum ist es schwer, im Job genug zu trinken?



Was könnte motivieren, bei der Arbeit mehr zu trinken?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

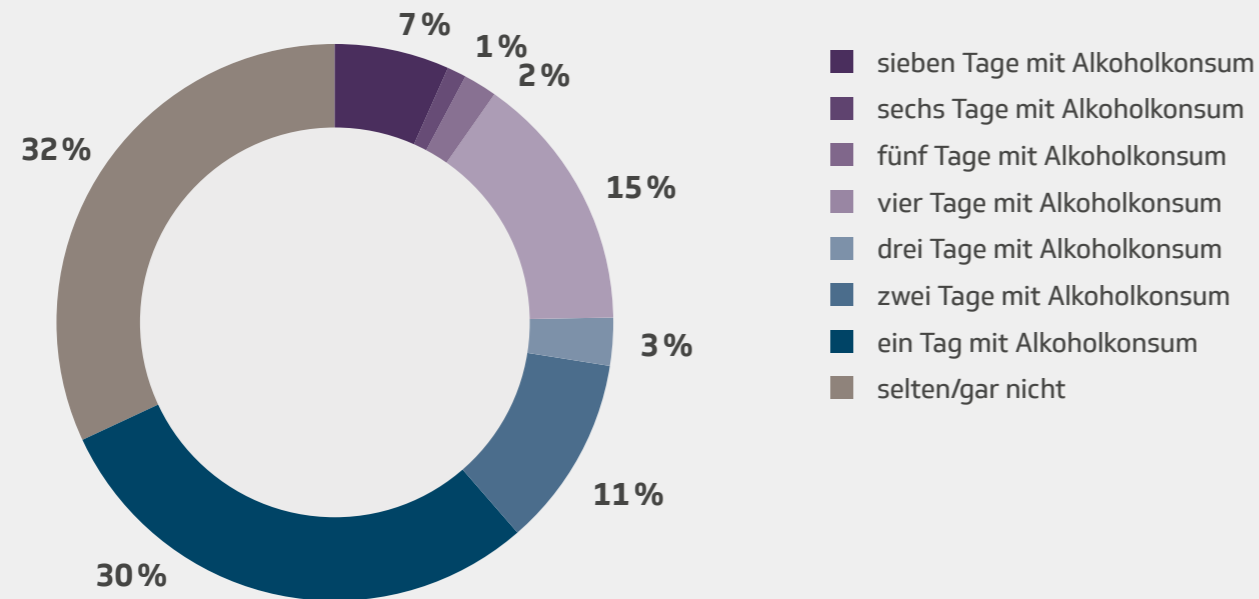


Neben dem einfachen Vergessen des Trinkens (77 Prozent) sehen viele Erwerbstätige auch in der fehlenden Zeit einen Grund dafür, warum sie während der Arbeit zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. 56 Prozent der Berufstätigen geben an, während der Arbeit keine Zeit zu haben, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, und weitere 45 Prozent von ihnen verspüren erst gar keinen Durst.

Die Erwerbstätigen gaben zudem an, sich durch mehr Trinkpausen und ein Angebot an kostenfreien Getränken seitens ihres Arbeitgebers viel leichter zum regelmäßigen Auffüllen ihrer Wasserreserven motivieren zu können. Vier von zehn befragten Berufstätigen bräuchten demnach mehr Zeit, und fast jeder Dritte würde sich kostenfreie Getränke vom Arbeitgeber oder zumindest eine Versorgung mit Getränken in der Nähe des Arbeitsplatzes wünschen.

Alkohol: Ein Drittel trinkt nur einmal die Woche, jeder zwölfte täglich

An wie vielen Tagen einer typischen Woche trinken Sie Alkohol?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich



Umgang mit Alkohol – Wie viel Alkohol trinken wir?

Sieben Prozent der Befragten trinken täglich Alkohol

Nur jeder zehnte Deutsche lehnt Alkohol konsequent ab. Die höchste Rate an Antialkoholikern findet sich mit 19 Prozent bei den über 80-jährigen Personen. Bei Einpersonenhaushalten (15 Prozent) und bei Personen, die ihren Gesundheitszustand als „weniger gut“ oder „schlecht“ bezeichnen, ist mit 15 beziehungsweise 22 Prozent eine ähnlich hohe Ablehnung zu erkennen. Ursache für den vergleichsweise geringen Alkoholkonsum der Personengruppen könnte sein, dass eine regelmäßige Medikamenteneinnahme meist den Konsum von Alkohol ausschließt.

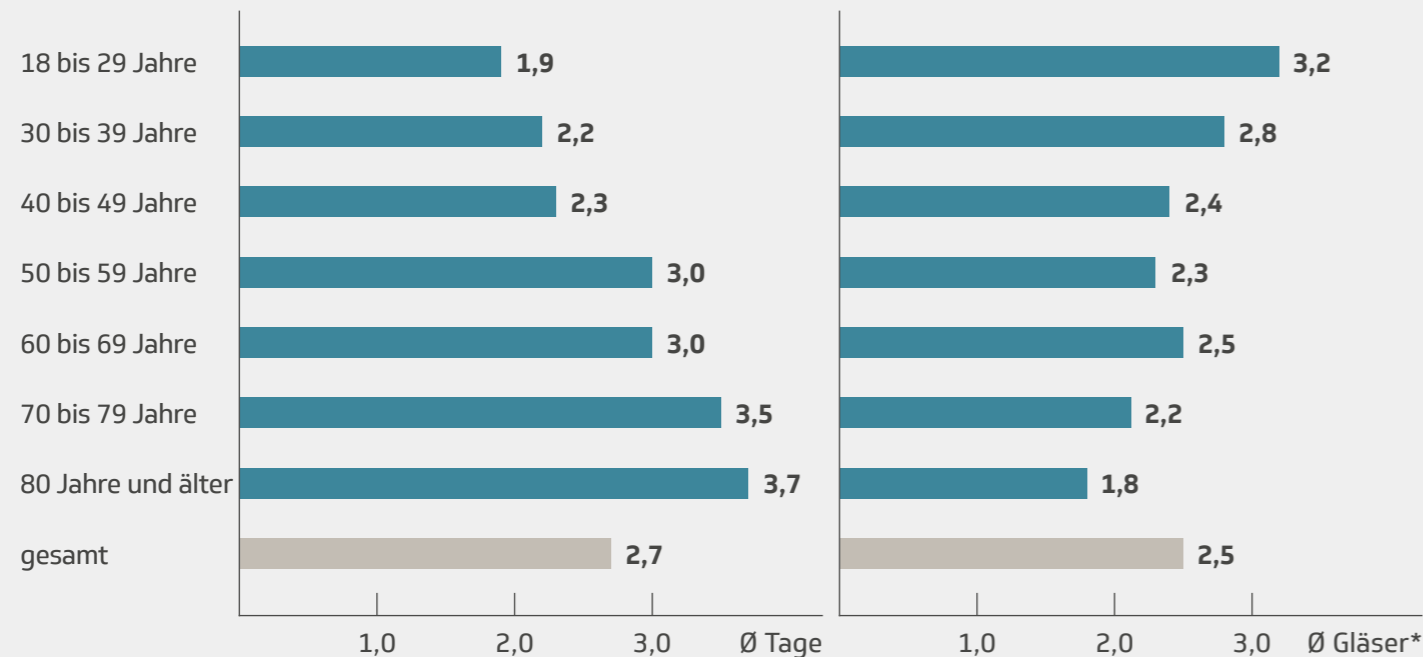
Fast jeder Dritte der Befragten trinkt nur einmal pro Woche Alkohol (30 Prozent) und ein zweites Drittel sogar noch seltener (32 Prozent). Sechs von Zehn Befragten (62 Prozent) trinken Alkohol also relativ selten und nicht unbedingt regelmäßig.

Einen täglichen Alkoholkonsum gaben im Rahmen der Studie immerhin noch sieben Prozent der Befragten zu. Hier waren es mehrheitlich Männer.

Je älter, desto häufiger gibt es Bier, Wein und Co.

Basis: Befragte, die grundsätzlich Alkohol trinken

An wie vielen Tagen einer typischen Woche trinken Sie Alkohol? Und wie viele Gläser trinken Sie dann?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

*Ein Glas entspricht 0,25l.

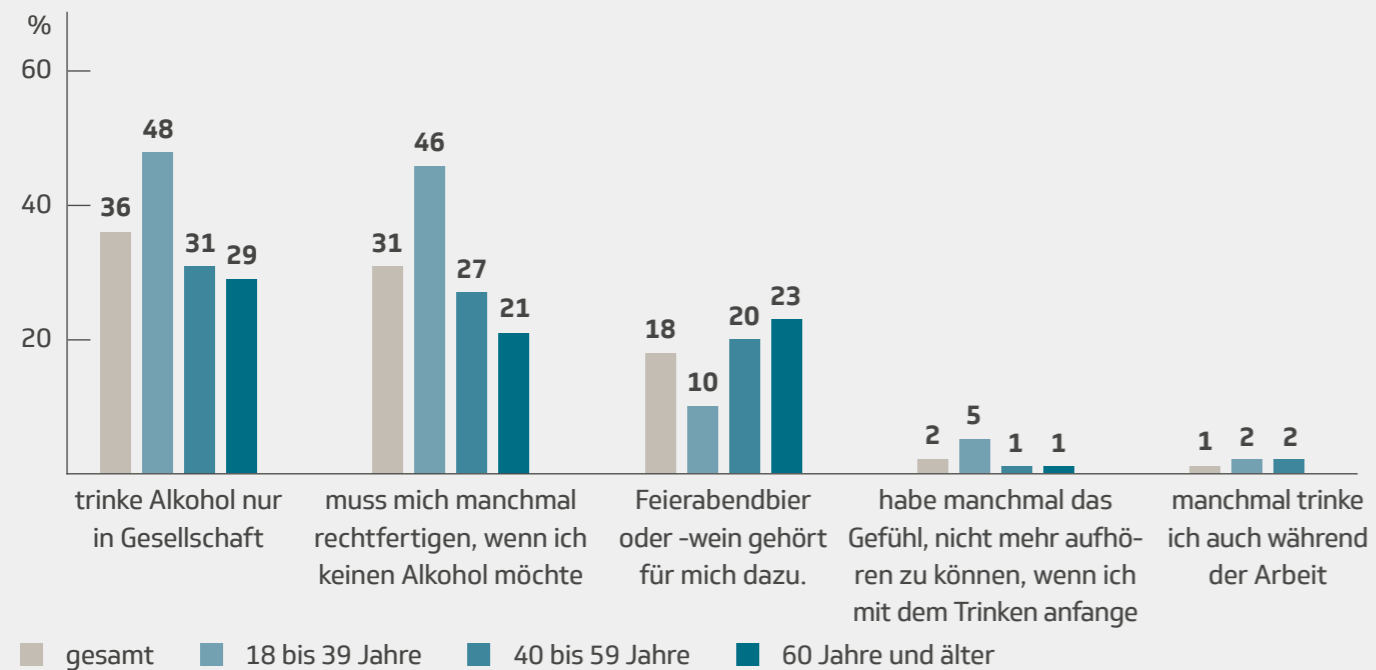
Junge Menschen trinken seltener – wenn, dann aber mehr!

Befragt man nur Personen, die angeben, in relativ regelmäßigen Abständen Alkohol zu konsumieren, wird erkennbar, dass die Häufigkeit des täglichen Alkoholkonsums im Alter stetig zunimmt. Im altersübergreifenden Durchschnitt trinken die Befragten an 2,7 Tagen in der Woche Alkohol.

Umgekehrt proportional verhält es sich mit der Menge an Alkohol gemessen in Gläsern à 0,25l. Die Altersgruppe bis 30 Jahre gab hier an, im Durchschnitt 3,2 Gläser pro Woche zu trinken, während die über 80-Jährigen bei „nur“ noch 1,8 Gläsern pro Woche liegen – Die jungen Menschen trinken also seltener Alkohol, wenn, dann aber mehr.

46 Prozent der unter 40-Jährigen müssen sich rechtfertigen, wenn sie keinen Alkohol trinken möchten

Aussagen, die andere Befragte über ihre Erfahrung mit Alkohol gemacht haben



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Mehrfachnennungen möglich

Deutschland trinkt am liebsten in Gesellschaft und nach Feierabend.

Bei der Frage nach dem Anlass für Alkoholkonsum gibt es zwei Spitzenreiter: Mehr als jeder Dritte (36 Prozent) trinkt Alkohol nur in Gesellschaft und bei fast jedem Fünften (18 Prozent) ist das Feierabendbier ein Anlass, um Alkohol zu trinken. Das gemeinschaftliche Trinken ist insbesondere bei den jüngeren Befragten

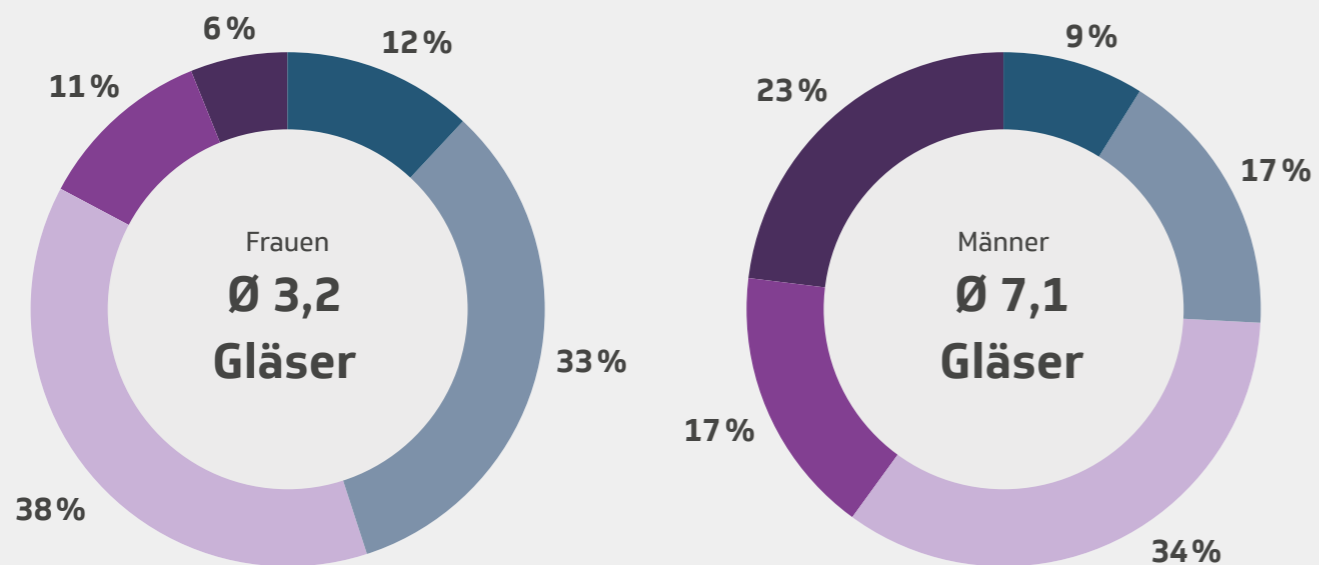
Hauptbeweggrund dafür, Alkohol zu konsumieren. Allerdings scheint „keinen Alkohol zu trinken“ gesellschaftlich noch nicht immer akzeptiert zu sein. Nahezu jeder Zweite der unter 40-Jährigen (46 Prozent) muss sich gegenüber anderen rechtfertigen, wenn er keinen Alkohol trinken möchte.

„Am Rausch ist nicht der Wein schuld, sondern der Trinker.“

Konfuzius

Alkoholkonsum bei Männern 120 Prozent höher als bei Frauen

Wie viele Gläser Alkohol trinken Sie in einer typischen Woche?



■ trinke keinen Alkohol ■ bis ein Glas ■ 1,5 bis fünf Gläser ■ 5,5 bis zehn Gläser ■ 10,5 Gläser und mehr

Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

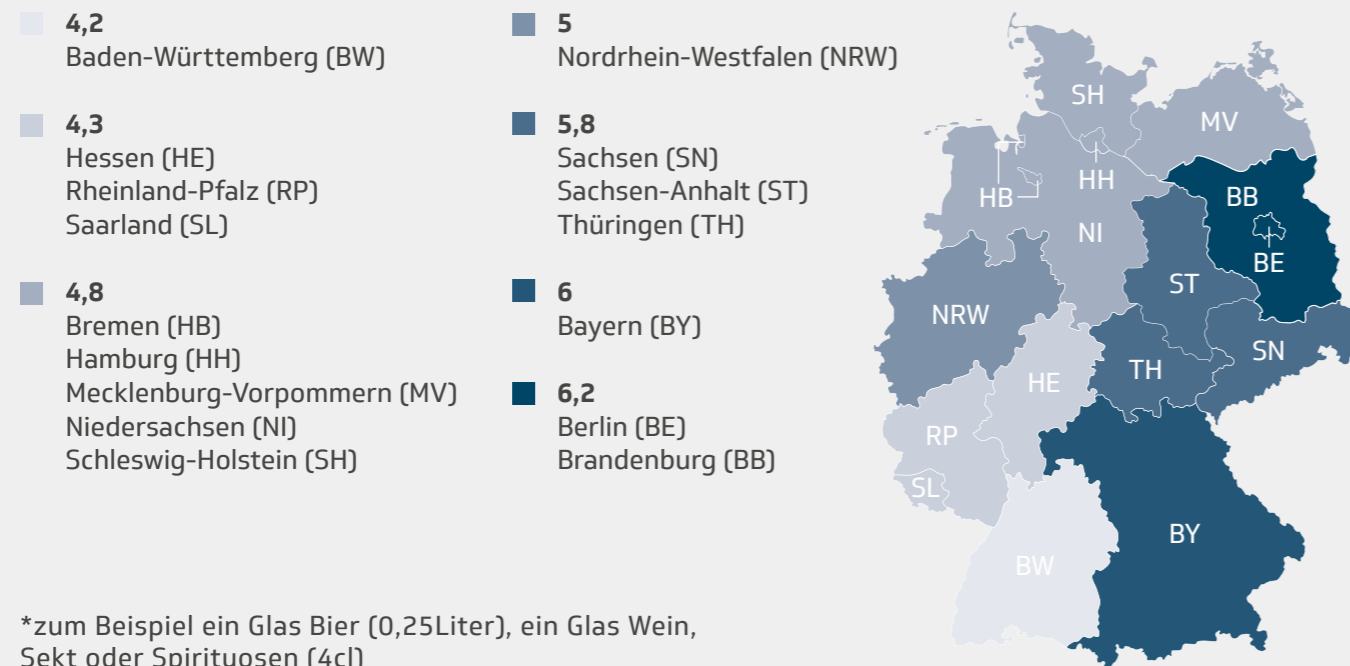


Der Anteil unter den Befragten, die gar keinen Alkohol trinken, liegt bei den Frauen bei zwölf Prozent und bei den Männern bei neun Prozent. Über alle Befragten hinweg trinken Frauen im Durchschnitt 3,2 Gläser pro Woche. Männer trinken mit 7,1 Gläsern fast doppelt so viel Alkohol wöchentlich.

In Gläsern gerechnet trinken mehr als 70 Prozent der Frauen zwischen einem und fünf Gläsern Alkohol in der Woche. Bei Männern liegt dieser Anteil nur bei knapp über der Hälfte (51 Prozent). Dafür trinken Männer in 23 Prozent aller Fälle mehr als 10,5 Gläser pro Woche. Dieser Anteil liegt bei Frauen mit sechs Prozent deutlich niedriger. Insgesamt zeigt sich, dass Frauen im Wochenschnitt deutlich weniger Alkohol zu sich nehmen als die männlichen Befragten.

Berlin und Brandenburg trinken zwei Gläser mehr als Baden-Württemberg

Wie viele Gläser Alkohol* trinken Sie in einer typischen Woche?



*zum Beispiel ein Glas Bier (0,25Liter), ein Glas Wein, Sekt oder Spirituosen (4cl)

Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

Berlin, Brandenburg und Bayern: Hier wird am meisten Alkohol getrunken.

Auch die regionalen Unterschiede sind groß. Befragte in Baden-Württemberg, knapp gefolgt von Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland trinken mit 4,2 beziehungsweise 4,3 Gläsern deutlich weniger Alkohol als die Menschen in Berlin oder Brandenburg, die mit durchschnittlich 6,2 Gläsern in der Woche den Bundesvergleich anführen. Insgesamt zeigt sich der Süden und Osten Deutschlands wesentlich trinkfreudiger – und das nicht nur beim Wasserkonsum. Auch in Bayern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen wird verhältnismäßig viel Alkohol konsumiert. Die Durchschnittswerte liegen hier zwischen 5,8 und sechs Gläsern pro Woche.

Der Anteil an Antialkoholikern ist in Nordrhein-Westfalen und Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland mit jeweils 14 Prozent besonders hoch. In Baden-Württemberg hingegen liegt der Anteil an Menschen, die komplett auf Alkohol verzichten, nur bei rund sechs Prozent.

Je geringer das Einkommen, desto weniger Menschen trinken Alkohol

Trinken Sie Alkohol – und sei es nur gelegentlich?



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

Regelmäßiger Konsum von Alkohol ist auch eine Frage des Geldes. Je höher das monatliche Einkommen, desto häufiger wird Alkohol getrunken.

In Haushalten mit einem niedrigen monatlichen Nettoeinkommen (unter 1.500 Euro) wird nur zu 81 Prozent Alkohol getrunken. 19 Prozent gaben an, überhaupt keinen Alkohol zu sich zu nehmen. Überraschenderweise steigt der Anteil an Alkoholkonsumenten mit zunehmendem Haushaltseinkommen an. In Haushalten mit einem Einkommen von 4.000 Euro und mehr wird Alkohol von nur noch sechs Prozent der Befragten strikt abgelehnt. 94 Prozent greifen somit mehr oder weniger regelmäßig zu einem Glas Bier oder Wein.

Studienaufbau

Im Februar und März 2019 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK insgesamt 1.486 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren, **davon 1.000 Personen repräsentativ**, zu ihren Trinkgewohnheiten im Privatleben und am Arbeitsplatz. Die Befragten repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

Region Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählt der Südwesten der Republik mit den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland als eine regionale Einheit. Weiterhin wurden Berlin und Brandenburg sowie die südöstlichen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen als jeweils eine regionale Gruppe zusammengefasst. Die restlichen Bundesländer, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, bleiben als Einzeleinheiten bestehen.

Quellenverzeichnis

(1) Armstrong, L. E., Epstein, Y. (1999). Fluid-Electrolyte Balance during Labor and Exercise: Concepts and Misconceptions, *Int. J. Sport Nutr.* 9: 1-12. Zugriff am 23. Mai 2019 unter journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/ijsn.9.1.1

(2) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018). Wasser. Zugriff am 23. Mai 2019 unter dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/

(3) Ko, G. T. C., Chan, J. C. N., Tong, S. D. Y, Chan, A. W. Y., Wong, P. T. S., Hui, S. S. C., Kwok, R. & Chan, C. L. W. (2007). Associations between dietary habits and risk factors for cardiovascular diseases in a Hong Kong Chinese working population – the “Better Health for Better Hong Kong” (BHBHK) health promotion campaign. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16 (4), 757-765

(4) Walden M, Mayländer S, Kaeding TS (2018) Drinking Patterns and Fluid Intake in the Settings Workplace and University: A Systematic Review. *J Nutr Health Sci* 5(4): 410

(5) Stiftung Warentest (2019). Test. Stilles Mineralwasser: Kritisches aus der Flasche. Berlin 2019 (7): 12-25

(6) Techniker Krankenkasse (2017). Schlaf gut, Deutschland. TK-Schlafstudie 2017. Hamburg: Techniker Krankenkasse. Zugriff am 23. Mai 2019 unter tk.de, Suchnummer: 2033604

Trink Was(ser), Deutschland! – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, tk.de; Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich); Text und Redaktion: Wiebke Arps, Maren Beer, Michaela Hombrecher, Nicole Ramcke; Fachliche Beratung: Dr. Stefan Koch, BDEW; Dr. Utz Niklas Walter, IFBG; Beratung: Micaela Berger, Peter Wendt; Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg; Produktion: Rafaela Stein; Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: TK-Bilddatenbank, Getty Images

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: Juli 2019