

Всероссийская олимпиада школьников по немецкому языку
2025/2026 учебного года
Муниципальный этап
9-11 класс

Interview mit Herrn Professor Pipenbrink über das Nutzen von Wasser

- Guten Morgen Herr Professor Pipenbrink.
- Guten Morgen.
- Wir freuen uns, dass Sie heute ins Studio gekommen sind. Herr Professor, Sie haben in den letzten Jahren in einigen Artikeln zum Thema „Durst und Trinken“ Ihre Forschungsergebnisse veröffentlicht. Darin belegen Sie die These, dass zu wenig Flüssigkeit sowohl Leistung als auch Intelligenz herabsetzt. Wenn wir von Flüssigkeit sprechen, wovon reden wir dann? Kaffee, Tee, Bier, Wein, Sekt oder doch nur einfach Wasser?
- Von Wasser natürlich, egal ob Leitungswasser oder Mineralwasser, bestimmt nicht Alkohol.
- Wie viel Wasser sollte der Mensch denn durchschnittlich trinken?
- Als unterster Wert gilt einen Halbliter am Tag. Menschen, die Leistung erbringen müssen, und ich meine hier sowohl körperliche als auch geistige Leistung, sollten 2 bis 3 Liter am Tag trinken.
- Welche Auswirkungen hat es denn, wenn wir nicht genug Flüssigkeit zu uns nehmen?
- Wir können komplizierte Sachverhalte nicht mehr verstehen, schwierige Rechenaufgaben nicht mehr lösen, nicht mehr dem folgen, was andere sagen. Dann klappen nur noch ganz simple Dinge, zum Beispiel kann man 2 und 2 noch zusammenzählen. 3 und 4 Zweien zu addieren klappt dann schon nicht mehr. Auch Autofahren funktioniert nur noch, wenn es ohne Komplikationen geradeaus geht. Sie sehen, die Auswirkungen sind enorm.
- Wie haben Sie das getestet?
- Wir haben das an unseren Studierenden getestet. Das waren insgesamt 179 Medizinstudenten. Der einen Hälfte haben wir während der Vorlesung einen halben Liter Wasser zu trinken gegeben. Die anderen durften nichts trinken. Diejenigen, die getrunken hatten, waren auch nach der Vorlesung noch munter und leistungsfähig. Die anderen waren schlapp und schläfrig. Aber es gab schon viel früher erste Forschungsergebnisse in den USA.
- Wann war das?
- 1988 stellte man in Tests fest, dass bei 2% Flüssigkeitsmangel der Intelligenzquotient sinkt. Man kann also sagen: Trinke ich genug, dann ist Leistung, und dazu gehört ja auch Lernen, keine Belastung mehr. Dann macht es Spaß und fällt einem viel leichter.
- Das ist sicher für unsere jüngeren Zuhörer wichtig zu wissen, wenn sie sich auf Prüfungen vorbereiten. Aber noch eine Frage, die sicher viele interessieren wird: Wir haben doch ein natürliches Durstgefühl. Reicht es nicht aus, dann zu trinken, wenn man durstig ist?

- Ja und nein. Viele Menschen trinken erst, wenn sie Durst verspüren. Durst ist ein sicheres Zeichen, dass der Körper unter Flüssigkeitsmangel leidet. Wir werden aber im Alltag und besonders in Stress- und Leistungssituationen oft abgelenkt und hören nicht auf unsere Körpersignale, hier also den Durst. Man vergisst oft einfach zu trinken. Und wie eben schon gesagt, soll viel geleistet werden, brauchen wir eine größere Flüssigkeitsmenge, die durch das natürliche Durstgefühl nicht mehr signalisiert wird.
- Herr Professor, vielleicht noch ein paar praktische Tipps für unsere Zuhörer?
- Man muss sich selbst sagen: Ich will leistungsfähig und leistungsbereit sein. Und dazu gehört eben, dass schon ein Glas Wasser auf dem Frühstückstisch stehen sollte. Und dann über den Tag verteilt jede Stunde, spätestens alle zwei Stunden, ein Glas Wasser trinken. Und Sie werden den Unterschied spüren.
- Das hört sich wie ein einfaches Training für gute Leistungen an. Danke, dass Sie heute hier im Studio waren.