

# Wasserspender für den Gesundheitssektor

Ein Infoblatt von Watercoolers Europe



Eine gesunde Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig. Obwohl Wasser natürlich nicht die einzige Flüssigkeitsquelle unserer Ernährung ist, so ist es doch unzweifelhaft eine der gesündesten.



Dieses Infoblatt gehört zu einer Reihe von Informationsblättern, die von Watercoolers Europe (WE) erstellt wurden. WE ist ein Zusammenschluss von Branchenverbänden, der Mitglieder vertritt, die Wasserspendersysteme bereitstellen und dem Verbraucher ein anerkanntes Gütesiegel und Sicherheitszeichen bieten. Durch die Auswahl eines anerkannten Lieferanten, der Mitglied von WE oder eines nationalen Verbands von WE ist, können Sie sicher sein, sich für einen zuverlässigen Lieferanten entschieden zu haben. Dieses Infoblatt hilft Ihnen bei der Auswahl eines Wasserspenders, der für Ihre Organisation am besten geeignet ist.

## Ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Gesundheitssektor

Arbeitgeber sind gesetzlich dazu verpflichtet, ihren Mitarbeitern eine geeignete Trinkwasserquelle bereitzustellen. Der Gesundheitssektor sollte dabei mit gutem Beispiel vorangehen. Eine gesunde Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig. Wasserspender, die für eine ausreichende Hydratation sorgen, sind eine der besten Möglichkeiten, um eine gesunde, sichere und hygienische Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen – und das auf nachhaltige Weise.

## Die Vorteile einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr

### Eine gesunde Flüssigkeitszufuhr fördert das seelische Wohlbefinden

- beschleunigt unsere Reflexe
- verbessert die Konzentration
- beugt Stimmungsschwankungen vor
- fördert das Leistungsvermögen

### Eine gesunde Flüssigkeitszufuhr fördert die körperliche Leistungsfähigkeit

- fördert die optimale körperliche Leistungsfähigkeit
- hilft, Unfälle zu vermeiden
- hilft, leichtere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung zu vermeiden
- hilft, schwere Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und Nierensteine zu vermeiden

## Wie viel Flüssigkeit brauchen wir?

Ein Erwachsener benötigt durchschnittlich 2 Liter Wasser täglich. Bei höheren Temperaturen oder verstärkter körperlicher Betätigung ist der Flüssigkeitsbedarf höher – Schwangere benötigen ebenfalls mehr Flüssigkeit.

Jüngste Forschungen haben gezeigt, dass nur 1 von 3 Personen ausreichend Flüssigkeit trinkt, obwohl die empfohlenen Mengen bekannt sind (*Quelle: IFOP, 2014 für den französischen Verband AFIFAE*). Und es kommt auf die richtige Flüssigkeit an. Alles ist in Maßen gesund, aber zu viel Koffein oder Zucker sind nicht gut für die Gesundheit.

# Wasserspender für den Gesundheitssektor

## Ein Infoblatt von Watercoolers Europe



### Wie kann ich am besten für eine gesunde Flüssigkeitszufuhr sorgen?

- Raten Sie Mitarbeitern, bereits zu trinken, bevor sie Durst verspüren, da sie ansonsten bereits dehydriert sind.
- Stellen Sie sicher, dass alle Mitarbeiter ihre Schicht gut hydratisiert beginnen und jederzeit Zugang zu einem Wasserspender haben.
- Regen Sie Trinkpausen an – besonders bei warmer Witterung oder in hektischen Arbeitsumgebungen, wie z. B. auf einer Krankenhausstation.
- Ermutigen Sie Ärzte, Betreuungs- und Pflegepersonal dazu sicherzustellen, dass alle – auch die Patienten – durch regelmäßiges Wassertrinken gut hydratisiert sind.
- Entscheiden Sie sich für einen anerkannten Wasserspender-Lieferanten – für ein Mitglied von WE oder eines nationalen Verbands, der WE angehört. Anerkannte Lieferanten werden strikten jährlichen Sicherheitskontrollen durch unabhängige Dritte unterzogen und haben sich zur Einhaltung von Best-Practice-Leitlinien verpflichtet.

### Welches Wasserspendersystem ist am besten für meine Organisation geeignet?

Die Auswahl eines Wasserspenders ist kinderleicht und Ihr Lieferant berät Sie gern. Die folgenden Hinweise helfen Ihnen, die richtige Wahl zu treffen:

#### Freistehende Wasserspender (Bottled Watercooler)

- Der Wasserspender kann je nach Bedarf an nahezu jedem Standort aufgestellt werden (unter Einhaltung der Vorschriften des Lieferanten)
- Sie können einen Lieferanten auswählen, der die von Ihnen bevorzugte Wasserart anbietet
- Benötigt einen (kühlen, trockenen und dunklen) Lagerplatz für die Flaschen
- Mitarbeiter müssen imstande sein, die Flaschen auf das Gerät zu heben

#### Leitungsgebundene Wasserspender (POU Watercooler)

- Bietet eine kontinuierliche Versorgung mit gekühltem Wasser
- Keine Flaschenlagerung erforderlich
- Keine Wasserlieferungen erforderlich
- Leitungsgebundenes Gerät, das fest am Standort aufgestellt ist und nicht bewegt werden kann

An einigen Standorten kann eine Kombination aus beiden Wasserspenderarten vorteilhaft sein. Ganz gleich, für welche Art von Wasserspender Sie sich entscheiden – Wasserspender bieten eine nachhaltige Methode, um eine gesunde Flüssigkeitszufuhr sicherzustellen.

#### Die nachhaltige Wahl

Freistehende Wasserspender sind eine sehr nachhaltige Lösung: die meisten Flaschen werden abgeholt, gereinigt und viele Male wiederverwendet, wohingegen POU Watercooler natürlich mit Leitungswasser gespeist werden, das vor der Ausgabe gefiltert wird.

**Weitere Informationen** Weitere Angaben erhalten Sie auf der Website von SWA [www.swisswatercooler.ch/de/](http://www.swisswatercooler.ch/de/)

