FLÜSSIGKEITSBEDARF

Wie viel Wasser ist zu viel?

Zwei bis drei Liter pro Tag! Das raten WELLNESS-Experten seit Jahren. Untersuchungen zeigen nun aber, dass diese Menge für erwachsene Menschen null gesundheitliche Vorteile bringt.

TEXT **DR. MED. SAMUEL STUTZ**

Wie sinnvoll und notwendig ist es, jeden Tag zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, und das möglichst verteilt über den ganzen Tag, wie das die selbst ernannten Wellness-Experten bei jeder Gelegenheit betonen? Und stimmt es, dass auf das Durstgefühl kein Verlass ist und man bereits unter einem erheblichen Flüssigkeitsmangel leidet, wenn der Durst einmal da ist? Es ist schwer zu glauben, dass uns die Evolution mit einem chronischen Wasserdefizit ausgestattet hat. Das Gegenteil ist der Fall. Das Trinkverhalten beim Menschen ist physiologisch äusserst gut reguliert.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass man zwei bis drei Liter Wasser am Tag trinken muss. Eine Studie amerikanischer Nierenexperten der Universität von Pennsylvania erläuterte schon 2008, dass die für einen erwachsenen Menschen empfohlene Tagesmenge von zwei Litern keine gesundheitlichen Vorteile bringt. Untersuchungen zeigen vielmehr, dass die meisten Menschen mit weniger Wasser bestens zurechtkommen. Gesunde Menschen müssen sich also nicht den ganzen Tag mit Trinken quälen. Vielen ist zudem nicht bewusst, dass ein guter Teil des Flüssigkeitsbedarfs über die feste Nahrung gedeckt wird. So enthalten vor allem Früchte und Gemüse reichlich Wasser.

Auf den Durst ist ausser bei sehr alten Menschen sehr wohl Verlass. Durst empfinden wir, wenn die Blutkonzentration um zwei Prozent steigt. Eine sogenannte Dehydrierung tritt aber erst ab fünf Prozent ein. Auch bedeutet dunkler Urin nicht zwingend, dass man mit Wasser unterversorgt ist.

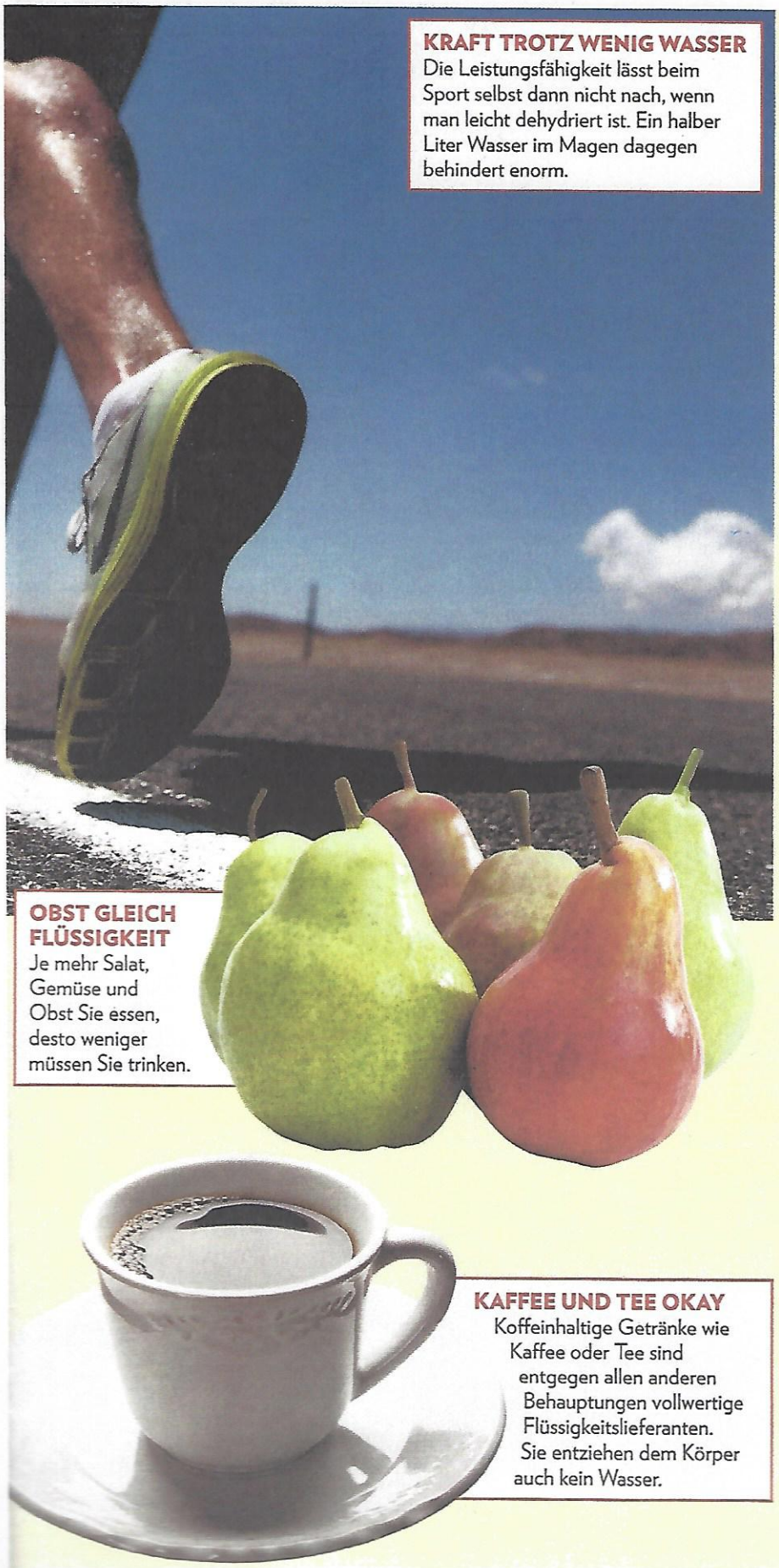
Mit viel Wasser lässt sich auch kein Fett aus dem Körper schwemmen. Das wäre zu schön. Ebenso wenig wird die Fettverbrennung angekurbelt, wenn man viel trinkt. Die Fettverbrennung findet in der Muskulatur statt. Wasser taugt höchstens als Appetitzügler. Wenn man zehn Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser trinkt, nimmt man bei der folgenden Mahlzeit automatisch etwa zehn Prozent weniger Kalorien zu sich. Keine Rolle spielt dabei, ob das Wasser kalt oder warm ist. Dass eiskaltes Wasser hilft, Kalorien zu verbrennen, bleibt deshalb ein Wunschtraum.

Ein Mensch benötigt im Schnitt zwischen zwei und drei Litern Flüssigkeit am Tag. Allerdings muss er davon nur rund eineinhalb Liter in Form von Getränken zu sich nehmen. Einen weiteren Liter nimmt er durch Wasser aus fester Nahrung zu sich. Ein kleiner Teil entsteht bei diversen Stoffwechselvorgängen im Körper selber. Unter normalen Umständen reicht es deshalb, täglich zwischen einem und eineinhalb Litern zu trinken. Bei körperlicher Anstrengung oder Hitze sind es natürlich mehr. Achtung: Es gibt Menschen, die nicht zu viel trinken sollten. Zum Beispiel Patienten mit bestimmten Herz- und Nierenkrankheiten. Sie müssen die Trinkmenge mit ihrem Arzt besprechen.

Ein weiterer Irrtum in Sachen Trinken betrifft vor allem Ausdauersportler. Bis heute werden sie von überall her ermahnt, möglichst viel zu trinken, obwohl man weiss, dass eine Überwässerung des Körpers fatal sein kann. Die Folgen sind Übelkeit, Kopfweh, Verwirrtheit und schlimmstenfalls lebensbedrohliche Hirnschwellungen. Deshalb warnen Fachleute ausdrücklich vor einem übermässigen Flüssigkeitskonsum vor, während und nach dem Sport. Auf konkrete Empfehlungen zur Trinkmenge wird dabei verzichtet, doch die Experten raten Sportlern, nur nach ihrem Durstgefühl zu trinken und eine Gewichtszunahme – klares Zeichen einer Überwässerung – während der Ausdauerleistung zu vermeiden. Die Gefahr des Überkonsums von Wasser besteht weniger bei Spitzenathleten als vielmehr bei Amateursportlern. Bei einem Marathon kommt es bei rund einem Drittel zu messbaren Störungen durch einen zu hohen Wasserkonsum. ●

DURST IM ALTER
Ältere Menschen neigen dazu, zu wenig zu trinken, besonders Senioren in Alters- und Pflegeheimen und in Spitälern. Hier helfen feste Rituale: ein Glas zu jeder Mahlzeit oder ein Krug, der während des Tages geleert wird.

Fotos Getty Images, Caro/Imagebroker, Thinkstock (2)



KRAFT TROTZ WENIG WASSER
Die Leistungsfähigkeit lässt beim Sport selbst dann nicht nach, wenn man leicht dehydriert ist. Ein halber Liter Wasser im Magen dagegen behindert enorm.

OBST GLEICH FLÜSSIGKEIT
Je mehr Salat, Gemüse und Obst Sie essen, desto weniger müssen Sie trinken.

KAFFEE UND TEE OKAY
Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee sind entgegen allen anderen Behauptungen vollwertige Flüssigkeitslieferanten. Sie entziehen dem Körper auch kein Wasser.

Mythen und Fakten zum Thema Trinken

OHNE NACHTEILE
Grosse Untersuchungen zeigen, dass der Flüssigkeitskonsum bei Gesunden deutlich tiefer liegt, als es immer wieder gepredigt wird. Und zwar ohne irgendwelche gesundheitlichen Nachteile.

AB 1 LITER IST GENÜGEND
Für die meisten Menschen genügt es, unter normalen Umständen zwischen einem und eineinhalb Litern zu trinken. Bei starken körperlichen Anstrengungen und bei grosser Hitze kann der Bedarf bis auf drei Liter pro Tag steigen.

DURSTGEFÜHL
Vertrauen Sie beim Trinken auf Ihr Durstgefühl! Es ist ein zuverlässiger Indikator für den Flüssigkeitsbedarf.

KAFFEE TROCKNET NICHT AUS
Wer Kaffee trinkt, scheidet bis zu 84 Prozent der aufgenommenen Flüssigkeit innerhalb eines Tages wieder über den Urin aus. Wer reines Wasser trinkt, scheidet bis zu 81 Prozent aus – ein vernachlässigbarer Unterschied.

ERST TRINKEN BEI DURST
Amateursportler sind der Meinung, sie müssten viel trinken, oft wie besessen, bis sie nicht mehr können. Dabei sollten sie erst trinken, wenn sie Durst verspüren.

WASSER ERSETZT SÄFTE
Als Null-Kalorien-Getränk ist Wasser der ideale Begleiter einer jeden Diät. Beim Abnehmen wirkt sich ein erhöhter Wasserkonsum vor allem dann positiv aus, wenn damit zuckerhaltige Getränke und Säfte ersetzt werden.

3 LITER SIND ZU VIEL
Drei Liter Flüssigkeit können leicht zu viel sein, wenn man nicht gerade intensiv Sport macht oder sich an einem heissen Ort aufhält.

SONDERFALL BABYS
Aufgepasst bei Durchfall und Erbrechen bei Kleinkindern: Das grösste Risiko bei Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall und Erbrechen ist die Austrocknung des Körpers, was besonders bei Babys unter sechs Monaten schnell lebensbedrohlich werden kann.