

41 Empfohlene Trinkmengen

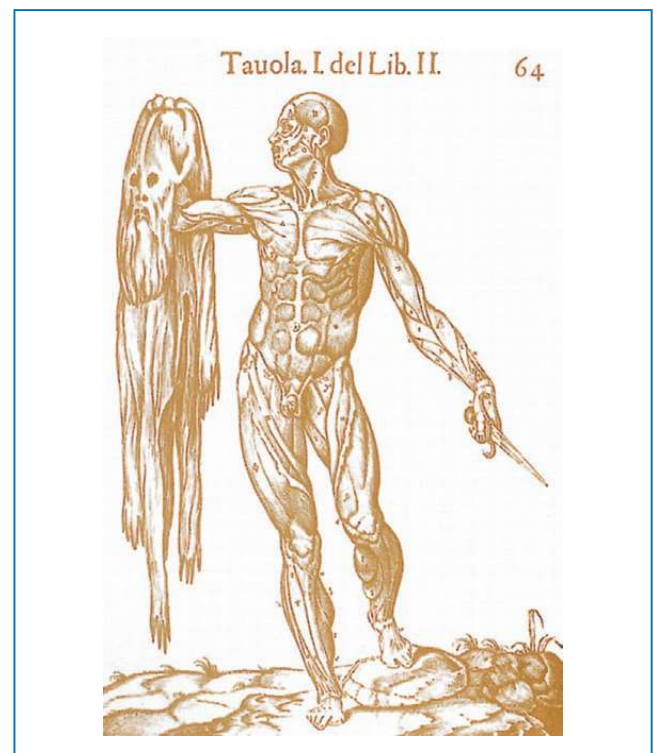
© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
 D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_41



Frauen bestehen im mittleren Alter durchschnittlich zu ca. 55 % aus Wasser, Männer zu 60 %. Diese Werte können in höherem Alter oder bei Fettleibigen auf ~50 % sinken. Täglich verlieren wir über Haut, Nieren, Darm und Atemluft 1,5–2,5 Liter Wasser, bei körperlichen Aktivitäten, in sehr warmer Umgebung oder bei Fieber bzw. Diarrhö deutlich mehr davon. Die Verluste werden durch Aufnahme von Wasser aus der festen Nahrung (500–700 ml pro Tag) bzw. dem Stoffwechsel (200–300 ml pro Tag) und durch Getränke ausgeglichen. Die Trinkmengen unter Alltagsbedingungen sollten dabei etwa 20 ml pro kg Körpergewicht betragen, bei Personen, die älter als 65 Jahre sind, 15 ml. Harntreibende Flüssigkeiten wie Kaffee oder Tee werden mitgezählt. Zwar hemmt das in diesen Getränken enthaltene Koffein in den Tubuli der Nieren die Natrium- und Wasserresorption, aber bei regelmäßiger Koffeinzufuhr tritt schnell ein Gewöhnungsprozess ein. Einen positiven Effekt speziell zum Trinken von Kaffee zeigen drei große Studien mit fast 4,7 Millionen Personenjahren. Danach verlängern eine bis fünf Tassen Kaffee pro Tag, mit oder ohne Koffein, das Leben (Ding et al. 2015). Gegenteiliges scheinen manche der als gesund geltenden Kräutertees zu bewirken, weil sie die giftigen Pyrrolizidinalkaloide in zu hoher Konzentration enthalten (► Kap. 31).

Auch wenn das Durstgefühl und besonders das älterer Menschen gelegentlich unzuverlässig ist, sind die häufigen Empfehlungen zum täglichen Vieltrinken fragwürdig. Bei zu reichlicher Wasseraufnahme in kurzer Zeit sinken relativ die Salzkonzentrationen im Blut. Wasser strömt vermehrt in die Zellen und lässt sie anschwellen. Von diesem Effekt betroffene Hirnzellen können Krämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen bewirken (Rosner 2015; Hew-Butler et al. 2015).

Unstrittig ist allerdings, dass Dehydratationen vermieden werden müssen. Bereits milde Wasserverluste machen schlapp, müde und eventuell auch Kopfschmerzen. Ab einem Flüssigkeitsdefizit von 2 % (etwa 1000 ml) kann es zu stärkeren körperlichen und geistigen Leistungseinbußen kommen. Flüssigkeitsaufnahmen von unter 800 ml pro Tag gehen mit einer eingeschränkten Konzentrierungsmöglichkeit der Nieren einher. Die Harnstoffspiegel sind dann erhöht und trüben erheblich das Bewusstsein. Parallel dazu ansteigende Kaliumkonzentrationen lösen Tachykardien und Herzrhythmusstörungen aus. Anhaltender hoher Körperwasserungsverlust ist lebensbedrohlich.



■ **Abb. 41.1** Bercerra (1560), *Anatomia del corpo humano*. (Mit freundlicher Genehmigung Andreas Verlag, Salzburg)