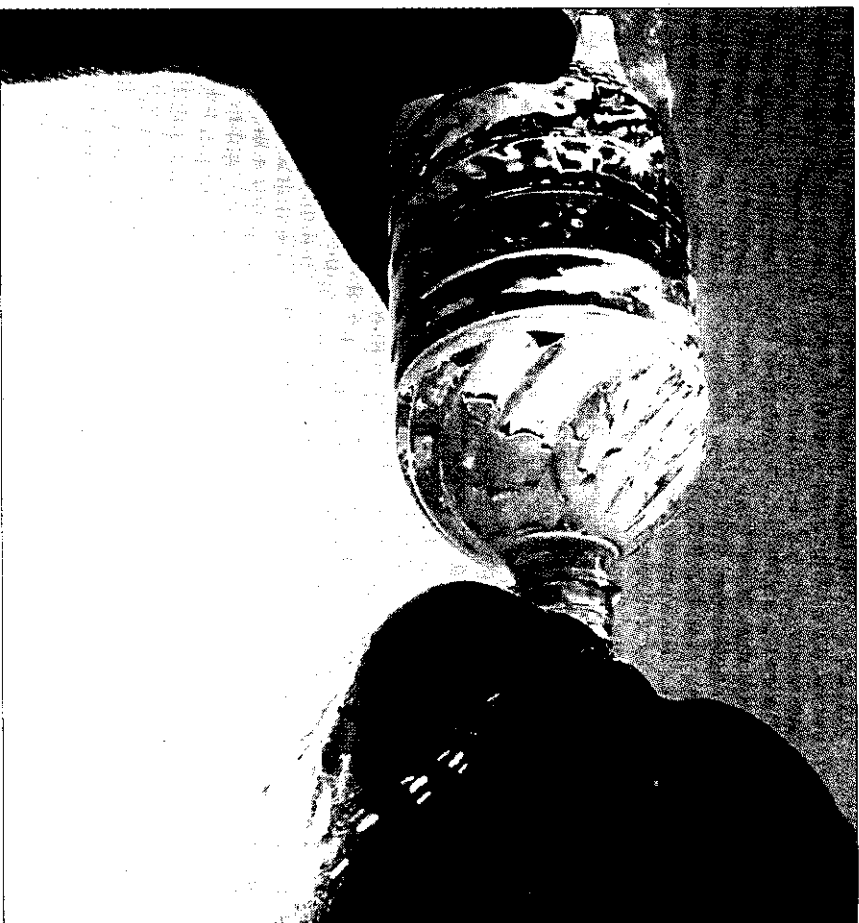


„Trinken Sie Wasser, zwei bis drei Liter täglich.“ Dieser Satz stand so häufig in der Gesundheitspresse, dass er es schließlich sogar ins Feuilleton schaffte. In der Wochenzeitung *Die Zeit* wanderte sich Ursula März, dass in einem Land wie Deutschland anscheinend epidemischer Durst und eine Unterversorgung der Bevölkerung mit Wasser besteht – sonst würde diese Aufforderung nicht so häufig gedruckt werden. Tatsächlich herrscht hierzulande weder südlich herrschende Wasserknappheit noch gibt es wissenschaftlich gesehen einen Anlass für einen gesunden Erwachsenen, so viel Flüssigkeit zu trinken. Umgekehrt ist es aber auch gefährlich, zu wenig zu trinken. Dies geschieht vor allem dann, wenn Regulationsmechanismen des Körpers nicht gut funktionieren, wie das etwa bei älteren Menschen, Kindern oder Menschen mit Nierenkrankheiten der Fall ist. Doch während die Folgen eines Wassermangels gut erforscht sind, weiß man wenig über die Konsequenzen exzessiven Wassertrinkens.

Die offiziellen Empfehlungen liegen zumindest weit unter den beschworenen zwei bis drei Litern. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erachtet für 25- bis 51-jährige, die im Büro arbeiten, 1,5 Liter täglich als genug. Denn zusätzlich zieht der Körper aus der Nahrung Flüssigkeit, besonders aus Obst, Gemüse oder Suppen. Ein weiterer Teil stammt aus Oxidationswasser, das bei Stoffwechselfprozessen anfällt. Insgesamt spült die Niere so täglich etwa 2,6 Liter Wasser aus.

## Bei Wasser und Brot

Doch nicht alle Menschen sind gleich: „Die DGE-Empfehlung ist nur ein Richtwert“, gibt denn auch der emeritierte Medizinprofessor und Wasserexperte Friedrich Manz zu bedenken. Männer bräuchelten mehr als Frauen, weil sie mehr schwitzen; Sportler mehr als Bewegungsmuffel; bei fieberhaften Erkrankungen oder Stress steige der Bedarf. Auch die Ernährungsweise spiele eine Rolle: Wer viel Brot oder Fleisch isst, muss mehr trinken als ein Obst- und Gemüsefan. Und noch etwas prägt das Trinkverhalten der Menschen nachhaltig: „Wir lernen irgendwann in der Kindheit oder frühen Jugend das antizipierende Trinken, das Trinken bevor der Durst kommt. Wegen dieser Gewohnheiten kommen manche Menschen mit recht wenig Flüssig-



*Wer bei Hitze Sport treibt, sollte viel Wasser trinken. Büromenschen müssen sich dagegen nicht unbedingt drei Liter täglich in den Magen pressen.* Foto: ddp

keit aus, während andere weit mehr als zwei Liter brauchen“, sagt Manz.

Die Sorge, dass wir unter „epidemischem Durst“ leiden, ist allerdings unbegründet. Das bestätigen auch verschiedene Statistiken: Die DGE-Empfehlung von 1,5 Liter täglich wird von den Deutschen weitgehend eingehalten. Etwa ein gutes Drittel davon schlucken wir in Form von Tee oder Kaffee – erst kürzlich musste man die Meinung revidieren, dass koffeinhaltige Getränke wasserreibend wirken. Ein weiteres Drittel stammt aus alkoholfreien Getränken wie Wasser. Limonaden und Saft: Bier und Wein liefern schließlich auch noch etwa 400 Milliliter Flüssigkeit. Dieses Verhältnis ist zwar nicht ideal, aber das Trink-Minimum wird so erreicht. Trotzdem mahnen abwechselnd Krankenkassen und die Getränkeindustrie, dass die Deutschen zu wenig trinken.

Richtig ist, dass die Deutschen im internationalen Vergleich relativ sparsam

und hatten danach extrem wenig Natrium im Blut. Durch diese Hyponatriemie torckelten einige Läufer der Ohnmacht nahe durchs Ziel.

Wer gebetsmühlenartig wiederholt, dass man sich zum „reichlich Trinken“, notfalls sogar zwingen müsse, glaubt an ausreichende Regulationsysteme verfügt. Das Durstgefühl ist tatsächlich ein etwas später Hinweis für den Menschen, mehr Wasser zu trinken. „Es ist ein Alarmsignal wie Schmerz“, sagt Antje Gahl von der DGE. Durst stellt sich ein, wenn der Mensch zwei Prozent Wasser verloren hat und die Zellen bereits leicht dehydriert sind. Diese Dehydrierung führt dazu, dass die Zellen nicht mehr richtig arbeiten können. Dehnungsrezeptoren in Herz, Nieren und Arterien erkennen, dass das Blutvolumen abnimmt. Diese Meldung wird über das Gehirn an die Nieren geleitet, woraufhin die Wasserausscheidung gedrosselt wird. Ein weiterer Mechanismus: Osmorezeptoren im Gehirn registrieren, dass das Blut dicker ist als sonst und animieren die Nieren ebenso zum Wassersparen. Anzeichen für einen Wassermangel sind dann dunkler Urin, trockene Haut sowie trockene Schleimhäute.

## Für ein paar Gläser mehr

Der Wasserhaushalt des Menschen leidet jedoch mit den Jahren, und so verspüren alte Leute oft nur noch selten Durst. Auch das vorsorgende Trinken klappt dann nicht mehr. Gefürchtete Folgen sind Verwirrtheit und Schwäche. Zudem sind diese Menschen besonders anfällig für Infektionen. Pflegebedürftige Senioren sollten also tatsächlich zum Trinken animiert werden. Auch Kinder sind schnell mit Getränken unterversorgt, da sie das antizipatorische Trinken erst lernen müssen.

Dass Kinder meist zu wenig trinken, bestätigt die Donald-Studie, bei der Forscher seit 1985 laufend den Speiseplan deutscher Kinder unter die Lupe nahmen. „Ein Glas Wasser täglich mehr würden genügen, um die Lücke zu schließen“, so schreiben die Autoren der Studie. „Kinder trinken zu wenig, weil sie oft nicht dürfen, etwa während des Unterrichts“, sagt Manz. Während des Donald-Studie bietet auch jedes fünfte Elternpaar Kindern gar kein Getränk zum Mittagessen an. *Kathrin Burger*