



Warum Wassertrinken so gesund ist

Wasser ist unser Lebenselixir: Wer genug davon trinkt, kann Übergewicht vorbeugen und den Stoffwechsel aktivieren. Zu viel kann aber auch schaden

von Barbara Kandler-Schmitt, aktualisiert am 20.06.2016

Unser wichtigstes Lebensmittel ist preiswert und kalorienfrei. In Deutschland kommt es fast überall in sehr guter Qualität aus dem Hahn. Trotzdem wird Wasser noch oft unterschätzt. "Wir achten zu wenig auf gesundes Trinkverhalten", sagt Dr. Michael Boschmann, leitender Arzt am Franz-Volhard-Centrum für Klinische Forschung an der Charité Universitätsmedizin Berlin.

Wer zwischen den Mahlzeiten Softdrinks konsumiere, führe dem Körper ständig Kalorien zu. "Folglich muss er nie an seine Reserven gehen", erklärt Boschmann. "Wer stattdessen Wasser trinkt, wird seltener übergewichtig." Mit einem Liter Wasser lassen sich im Vergleich zu Cola oder Limo mehr als 400 Kilokalorien sparen, sofern es sich nicht um Light-Produkte handelt.

Hilft beim Abnehmen: Wasser vor dem Essen trinken

Wie Forscher von der Uni Birmingham (England) im Fachblatt Obesity Journal berichten, nehmen Übergewichtige schneller ab, wenn sie vor den Hauptmahlzeiten einen halben Liter Wasser trinken – nach zwölf Wochen im Schnitt 1,3 Kilogramm. Da die Flüssigkeit den Magen füllt, essen die Wassertrinker anschließend weniger, vermuten die Forscher. Mediziner Boschmann ist überzeugt, dass mehr dahintersteckt. Seit Jahren untersucht er den Einfluss von Trinkwasser auf den Körper: "Es löscht nicht nur den Durst, es aktiviert auch Kreislauf und Stoffwechsel."

Bei Normalgewichtigen erhöhe ein halber Liter Flüssigkeit, die Raumtemperatur hat, vor dem Frühstück den Energieverbrauch um etwa 50 Kilokalorien. Rund die Hälfte davon entfalle auf die

Erwärmung des Trinkwassers von Raum- auf Körpertemperatur, die andere auf eine Steigerung der körpereigenen Wärmeproduktion. "Bei Übergewichtigen ist diese endogene Thermogenese möglicherweise gestört", meint Boschmann. Das würde erklären, warum der Kalorienverbrauch nach dem Trinken bei ihnen geringer ausfällt.

Noch längst sind nicht alle Geheimnisse rund um das gesunde Nass gelüftet: "Wir vermuten, dass Wassertrinken nach den Mahlzeiten auch wichtig ist für eine optimale Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin", sagt Boschmann. Sollte sich diese Annahme bestätigen, könnte falsches Trinkverhalten auf Dauer Diabetes fördern.

Wie viel Wasser täglich trinken?

Obwohl der Körper zu bis zu 70 Prozent aus Wasser besteht, kann er es nicht speichern. Über Nieren, Darm, Lunge und Haut werden täglich etwa zweieinhalb Liter ausgeschieden – bei Hitze, körperlicher Anstrengung oder Fieber noch mehr. Kopfschmerzen, Konzentrations- und Kreislaufprobleme, trockene Haut, dunkler Urin und Verstopfung weisen auf einen Flüssigkeitsmangel hin.

Anderthalb Liter am Tag gelten für gesunde Erwachsene als Richtgröße. "Das ist ein Mittelwert, der noch nie systematisch untersucht wurde", weiß Boschmann. "Anstatt ständig an der Wasserflasche zu hängen, sollte man auf seinen Körper hören und trinken, wenn man Durst hat."

Allerdings nimmt das Durstgefühl bei älteren Menschen oft ab. "Möglicherweise brauchen sie wegen ihrer verringerten Stoffwechselaktivität auch weniger Flüssigkeit", vermutet Boschmann. Er rät davon ab, Senioren zu nötigen, anderthalb Liter oder mehr zu trinken – zumindest, solange sie sich wohlfühlen. Kreislaufprobleme und Verwirrtheit weisen mitunter auf eine beginnende Austrocknung hin.

Zu viel kann schaden

Doch nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel ist manchmal schädlich: "Wir können nicht auf Vorrat trinken", betont Professor Johannes Mann, ärztlicher Leiter des KfH-Nierenzentrums in München-Schwabing. "Wer das versucht, verdünnt seine Blutsalze zu stark."

Eine solche Hyponatriämie könne zu einer lebensbedrohlichen Hirnschwellung führen – etwa bei Marathonläufern, die während des Wettkampfs zu viel trinken. "Dann verhindern Stresshormone, dass die Nieren das überschüssige Wasser ausscheiden", erklärt Mann. Bei Freizeitsportlern sieht der Nierenspezialist dagegen keine Gefahr: "Sie sollten es einfach dem Durst überlassen, wie viel sie trinken."

Patienten mit Wasseransammlungen im Gewebe und mit schweren Nierenerkrankungen rät Mann, beim Trinken eher zurückhaltend zu sein. "Auch Patienten mit Herzschwäche und hohem Blutdruck sollten die optimale Menge mit ihrem Arzt besprechen."