

Nicht über den Durst trinken – Das gilt auch für Wasser

Liebe Patienten! Vielleicht kennen Sie Ratschläge wie: „Immer genug trinken! Faustregel: mindestens 2 Liter Wasser am Tag!“ Oder Sie haben im Internet gelesen, dass man schon trinken soll, bevor der Durst einsetzt. Doch solche Tipps sind nicht gut. Sondern nur gut gemeint. Und können für gesunde Menschen sogar schädlich sein.

Eine Trinkmenge von 2 Liter Wasser zusätzlich jeden Tag kann für viele Menschen, wenn sie nicht stark schwitzen, zu viel sein. Denn: Wir nehmen ja Wasser auch in anderer Form zu uns: als Tee, Kaffee, Fruchtsaft, Suppen. Und auch unser Essen enthält oft viel Flüssigkeit wie Obst oder in Wasser gekochte Speisen wie Nudeln, Klöße, Kartoffeln, Reis. Wer deutlich zu viel Wasser trinkt, kann Kopfschmerzen bekommen oder Übelkeit. Zu viel Wasser schwemmt wichtige Substanzen aus unserem Blut. Ähnlich passiert das, wenn wir schwitzen.

Wenn Sie beim Schwitzen viel Flüssigkeit verlieren, sollten Sie diesen Verlust nicht allein durch Wasser trinken ausgleichen. Denn unser Körper verliert beim Schwitzen auch lebenswichtige Mineralsalze und Elektrolyte (etwa Natrium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Chlorid). Trinken Sie daher lieber auch mal eine Gemüse- oder Hühnerbrühe.

- Eine starre Faustregel von wenigstens 2 Liter täglicher Trinkmenge ist also Unsinn.
- Unsinnig ist auch die Empfehlung, am Morgen nach dem Aufstehen viel zu trinken, weil man in der Nacht nichts getrunken hat.
- Noch unsinniger ist die Empfehlung, zu trinken, bevor Sie überhaupt Durst bekommen.
- Lediglich alte, kranke Menschen, die dazu an Demenz leiden, benötigen Hilfe beim Trinken. Sie empfinden oft kein Durstgefühl mehr und wissen tatsächlich nicht, ob sie genug trinken.
- Für gesunde Menschen gilt: Trinken Sie, wenn Sie Durst haben.
- Wenn Sie extrem schwitzen, etwa weil es gerade heiß ist oder Sie anstrengende körperliche Arbeit oder Sport machen, trinken Sie ausreichend.
- Aber: Trinken Sie keinen über den Durst. Das gilt auch für Wasser. Und wenn Sie mehr wissen wollen oder sich nicht sicher sind: Fragen Sie Ihr Ärzteteam/Praxisteam!