Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Artikel: Wieviel Wasser braucht der Mensch?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557734

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

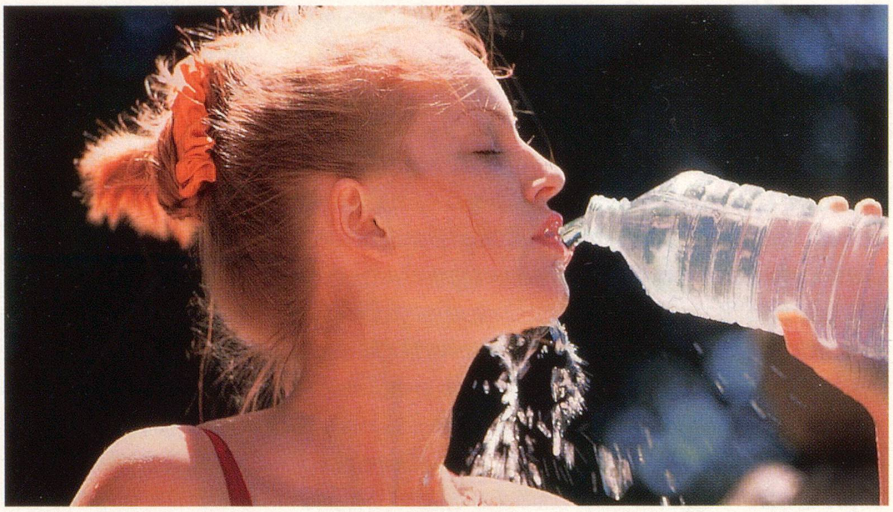
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine grosse Menge Flüssigkeit heisshungrig – Pardon! durstig – auf einmal hinunterzuschütten, ist nicht sehr sinnvoll. Vernünftigerweise verteilt man die nötige Trinkmenge von anderthalb bis zwei Liter gleichmässig über den Tag.



Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – Wasser gehört dringend dazu. Kein anderer Mangel gefährdet die Gesundheit so schnell wie Flüssigkeitsmangel. Im Alter, wenn wir hinter den Ohren längst trocken sind, besteht die Gefahr, dass wir zuwenig Flüssigkeit aufnehmen, weil sich der Durst nur unzuverlässig meldet.

Essen und Trinken werden oft in einem Atemzug genannt. Doch im Grunde genommen sind es zwei ganz verschiedene Dinge: Essen liefert Energie – Trinken führt dem Körper mit dem Wasser einen Stoff zu, der die Basis jeder lebenden Materie ist und alle anderen Prozesse (auch den der Energiegewinnung) erst ermöglicht.

Als Erwachsene bestehen wir (je nach Geschlecht und Alter) zu 55 bis 60 Prozent aus Wasser; der Wasseranteil im Körper eines Neugeborenen beträgt 80, der eines drei Monate alten Säuglings 75 Prozent. Im Alter vertrocknen wir zunehmend, der Prozentsatz an Wasser sinkt bei 85-jährigen auf 50 Prozent.

Wir müssen täglich trinken, weil wir täglich Wasser verlieren, im Durchschnitt etwa zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag: 1 bis 1,5 Liter Urin, 0,5 Liter unsichtbaren Wasserdampf, der bei der Hautatmung verlorengeht, 0,4 Liter Wasserdampf, der durch die Atmungsluft abgegeben wird, 0,1 Liter Wasser beim Stuhlgang und schliesslich eine je nach Temperatur und körperlicher Tätigkeit unterschiedlich grosse Menge beim Schwitzen.

Wozu braucht der Mensch das Wasser?

Jede Zelle ist innen und aussen von Flüssigkeit umgeben. Wasser ist das wichtigste Lösungs- und Transportmittel, denn die in den Körperzellen benötigten Nähr- und Wirkstoffe werden über die Blut- und Lymphflüssigkeit an die Zelle gebracht.

Wasser ist auch verantwortlich für die Regelung der Körpertemperatur. Bei hohen Aussentemperaturen oder Fieber kühlen wir die Haut durchs Schwitzen ab. Wenn wir über längere Zeit zu wenig trin-

ken, kann es sein, dass wir zu wenig schwitzen und dadurch nicht genug abkühlen. Das ergibt Kreislaufprobleme, wie nicht nur Liebhaber von heissen Stränden und Saunabesucher wissen.

Ein Mangel an Wasser führt zu ungenügenden Ausscheidungen der Abfallprodukte des Körpers, die über die Nieren, die Lungen und den Darm mit Hilfe von Wasser eliminiert werden. Trinken wir zu wenig, bleiben Abbauprodukte im Körper zurück und können mit der Zeit zu Gelenk- und Muskelbeschwerden führen.

Was ist Durst eigentlich?

Durst ist eine Frage der Druckverhältnisse. Klingt seltsam, ist aber so: Das Durstzentrum ist im Gehirn, genauer im Hypothalamus, lokalisiert und reagiert auf den osmotischen Druck des Blutes. Der wiederum hängt in der Hauptsache von zwei Faktoren ab. Befindet sich zu wenig Wasser im Blut oder ist die Konzentration der gelösten Substanzen – in erster Linie Kochsalz – zu hoch, steigt der osmotische Druck. Kurz, Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen (auch durch Erbrechen und Durchfall) und eine vermehrte Aufnahme von Kochsalz führen zu einer Erhöhung des osmotischen Drucks. Dies veranlasst das Durstzentrum, die Speichel- und Schleimabgabe zu verringern (trockenes Gefühl im Mund) und den gesamten Organismus aufzufordern, nach Wasser zu verlangen (Durst).

Ein gesunder Mensch, dessen Durstzentrum normal funktioniert, muss etwas zum Trinken haben, wenn der osmotische Druck im Blut erhöht ist oder wenn zwei Prozent der Flüssigkeitsmenge im Körper verloren gegangen sind.

Angenommen, der Durst würde nicht beachtet und ein Flüssigkeitsverlust von fünf bis zwölf Prozent entstünde, würde sich bei fortschreitender Austrocknung der quälende Durst dramatisch steigern: über Kopfschmerzen, brennende Augen, Fieber bis zu Nierenversagen und Verlust der Schweissabsonderung. Fehlen 15 bis 20 Prozent des Körperwassers, führt dies zu tiefer Bewusstlosigkeit und schliesslich zum Tod.

Ein einfaches Medikament?

Es gibt in der Medizin eine noch (zu) wenig beachtete Theorie, die besagt, für viele, meist degenerative Erkrankungen sei die Dehydrierung (Austrocknung) des Organismus mitverantwortlich. Vereinfacht gesagt, fördere ein chronischer Mangel an Flüssigkeit Krankheiten wie Rheuma, Rückenschmerzen, Allergien, Asthma, Diabetes, Magen-Darm-Probleme, Migräne, Schwindel und sogar Depressionen. Genügend Wasser zu trinken, sei dabei eine sehr wirksame Arznei, doch werde sie bei der Behandlung dieser Krankheiten kaum je in Betracht gezogen.

Die Zeitschrift «Der Naturarzt» (12/96) berichtete von einer Patientin, die jahrelang unter Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen an der Wirbelsäule und Migräne litt. Neben einer leichten Diät wurde ihr, in Anlehnung an das indische Ayurveda, empfohlen, stündlich

Natürliches Wasser enthält immer auch Salze, Gase und organische Bestandteile. Gelöste Kalzium- und Magnesiumsalze machen das Wasser «hart», sind aber im Trinkwasser eine nicht zu unterschätzende Quelle für die Versorgung mit diesen Mineralstoffen. Seit technische Haushaltsgeräte jedoch kalkarmes Wasser erfordern, bemühen sich die Wasserwerke um immer «weicheres» Wasser. Dabei wird Kalzium und Magnesium durch Natrium ersetzt, was für Säuglinge und Bluthochdruckkranke von Nachteil ist.

ein Glas heisses, abgekochtes Wasser zu trinken. Nach wenigen Tagen liessen die Beschwerden nach und der weitere Therapieverlauf zeigte, dass sich die Sekretion der Gallenblase, der Bauchspeicheldrüse und des Magens besserte und die Übersäuerung des Magensafts durch dessen Verdünnung reduziert wurde.

Nicht immer ist auf den Durst Verlass

Durst ist ein Warnsignal, und daher ist es wichtig, immer dann auch wirklich etwas zu trinken, wenn man durstig ist. Leider ist es beim Durst oft wie beim Essen. Man isst nicht, weil man Hunger hat, sondern weil es Mittagszeit ist oder weil alle anderen essen. So gibt es auch ein Gewohnheitstrinken. Beispiele dafür sind der Kaffee nach dem Essen oder der Fünfuhrtee. Gewöhnt man sich an, das Trinkbedürfnis zu unterdrücken (man trinkt, trotz Durst, um 15 Uhr nichts, weil man ja um 17 Uhr seinen Tee bekommen wird), ist das eine schlechte Angewohnheit, die gesundheitliche Nachteile im Sinne einer zeitweisen Austrocknung zur Folge hat.

Eine besondere Situation besteht beim alten Menschen. Sein Durstzentrum «altert» wie der Gesamtorganismus. Das heisst, die Reize aus dem Blut werden nicht mehr so schnell verarbeitet, der osmotische Druck muss durchschnittlich etwa dreimal höher sein. Dadurch entsteht weniger Durstgefühl, und dieses wird auch noch zeitlich verzögert – mit dem Resultat, dass viele ältere Menschen viel zu wenig trinken. Weist man sie darauf hin, hört man immer wieder das Argument: ich habe ja gar keinen Durst. Und genau das ist das Verhängnis. Obwohl der Durst im Alter nachlässt, darf die Trinkmenge nicht verringert werden! Für viele ist es eine Belastung, nach einem bestimmten Schema trinken zu müssen; manche betrachten es geradezu als Quälerei, zu trinken, wenn sie gar nicht durstig sind. Vielleicht hilft es ihnen, sich bewusst zu machen, dass es gerade jetzt wichtig ist, den Kreislauf zu entlasten, die Nieren zu entgiften und das Blut zu verdünnen, um damit Thrombosen und Embolien vorzubeugen. Der Wunsch, gesund zu bleiben, sollte die Bereitschaft fördern, auch ohne Durst zu trinken.

Zwei Wasserstoffatome und ein Sauerstoffatom. Und sonst?

Für die sogenannten «Wasserpioniere» aus Österreich und Deutschland ist die chemische Formel H_2O nur ein Teil der Wahrheit. Vater Viktor und Sohn Walter Schauberger, Johann Grandner, Vater Wilfried und Sohn Friedrich Hacheney, Roland Plocher, Wolfgang Ludwig– um nur einige zu nennen – widmeten sich der Erforschung der «geheimnisvollen», lebendigen Wassereigenschaften. Ihr Interesse galt und gilt der Speicherfähigkeit, den Schwingungsresonanzen, Fragen von Levitation und Gravitation, den Spiralbewegungen, den magnetischen Kräften, der «feinstofflichen Urenergie» und vielem mehr. Ihr Ziel: «belebtes» Wasser zu schaffen, «eine leichte weibliche Kraft zu aktivieren, um damit die Schwere des abgestandenen, misshandelten Wassers auszugleichen»*. Die meisten dieser Forscher haben auch Geräte entwickelt und auf den Markt gebracht, die «vitalisiertes» Wasser in jedes Heim bringen sollen.

** Zitat : Urs Honauer «Wasser, die geheimnisvolle Energie», Verlag Hugendubel München (Irisiana)*

Nix «Flasche leer»

Unter normalen Bedingungen sollen Erwachsene anderthalb bis zwei Liter pro Tag *trinken* (zusätzlich wird durch feste Nahrung und als Oxidationswasser [1] ungefähr ein Liter zugeführt). Ist der Urin hell-

(1) Die wichtigsten biochemischen Reaktionsabläufe sind die Verbrennung von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten (biologische Oxidation). Unter anderem entstehen dabei als Endprodukte Kohlendioxid und Wasser.

gelb, ist das ein gutes Zeichen. Eine dunkelgelbe Färbung zeigt, dass der Körper bereits stark ausgetrocknet ist.

Menschen, die viel Fleisch essen (Obst und Gemüse haben einen höheren Wassergehalt) und alle, die ihre Mahlzeiten kräftig salzen, sollten noch etwas mehr trinken. Grosse Hitze, starkes Schwitzen, gesteigerte körperliche Bewegung erfordern natürlich eine weit höhere Flüssigkeitszufuhr.

Bei Velorennen gibt es nicht umsonst sogenannte «Wasserträger». Denn bei länger anhaltender, intensiver Betätigung braucht man einfach viel Flüssigkeit. Bei mehr als einer Stunde Training oder Anstrengung muss man auch daran denken, die mit dem Schweiss ausgeschiedenen Salze und die verbrauchte Energie zu ersetzen. Ein solcher «Sportdrink» lässt sich leicht selbst herstellen: pro Glas einen Esslöffel Zucker und eine Prise Salz in etwas heissem Wasser auflösen, dazu zwei Esslöffel Orangen- oder Zitronensaft und mit (kühlem) Wasser auffüllen.

Bei Fieber, Erbrechen, Durchfällen, starken Blutungen, Diabetes, erhöhter Schilddrüsenfunktion und einigen Nierenproblemen kann eine erhöhte Trinkmenge nötig sein. Bei hohem Blutdruck und gewissen Nierenerkrankungen kann das Gegenteil der Fall sein. Fragen Sie dann Ihren Arzt, welche Trinkmenge am günstigsten ist. Auch bei der Parkinson-Krankheit besteht die Gefahr der Austrocknung.

Kinder bewegen sich mehr, atmen schneller, schwitzen stärker und brauchen deshalb viel Flüssigkeit. Halten Sie Kinder nicht vom Trinken ab (etwa nach dem Motto: du wirst dann keinen Hunger mehr haben). Kinder müssen trinken, wenn sie durstig sind! Stellen sich die ersten Anzeichen einer Austrocknung ein, gibt das fein ausgeprägte kindliche Durstzentrum die Signale zuverlässig und präzise weiter.

Welche Durstlöscher sind die besten?

Das ursprüngliche Verlangen ist das nach Wasser. Wo Leitungswasser eine gute Qualität hat, sollte es das Hauptgetränk sein. Als Alternative bieten sich sprudelnde oder stille Mineralwasser an. Wer davon nicht zwei Liter pro Tag trinken mag, kann Frucht- und Gemüsesäfte verdünnen, Kräuter- oder Früchtetees, Milch und Milchgetränke trinken. Auch wenn in manchen Büros Kaffee das einzige ist, was tagsüber getrunken wird, sind Kaffee und Schwarztee als Durstlöscher ebenso wenig geeignet wie alkoholische Getränke. Cola-Getränke, gesüsste Limonaden und fertige Eistees liefern vor allem dickmachenden und schädlichen Zucker.

Wer oft vergisst zu trinken, kann mit ein paar einfachen Tricks nachhelfen. Auf den Bürotisch oder unter den Ladentisch gehört eine Flasche Wasser, die bei Arbeitsschluss leer sein sollte. Zu Hause mahnt ein Krug Tee an regelmässiges Trinken. Trinken Sie kleinere Mengen über den Tag verteilt, so wird der Körper stetig mit Flüssigkeit versorgt, und die Nieren können kontinuierlich arbeiten. • IZR