

Ausreichend trinken: Reicht der Durst als Signalgeber aus?

Weltwassertag am 22. März

Ausreichend Wasser zu trinken, regt den Stoffwechsel an, sorgt für eine funktionierende Verdauung und kann hohen Blutdruck senken. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf ist individuell unterschiedlich und hängt von Faktoren wie dem Körpergewicht, Alter, Gesundheitszustand und der physischen Belastung ab. Gerade wer an Erkrankungen wie Diabetes, Gicht oder Herzschwäche leidet, sollte gut auf eine angemessene Trinkmenge achten, rät die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) anlässlich des Weltwassertags am 22. März. Eine zu geringe wie auch eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr können - je nach Gesundheitszustand - gleichermaßen schädlich sein, warnen die Experten der Fachgesellschaft, die Ende April 2022 in Wiesbaden ihren Kongress abhalten, bei dem sie das dort derzeit gefeierte „Jahr des Wassers“ aufgreifen.

Der menschliche Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser, das Blut sogar zu über 90 Prozent. Aufwändige Regelmechanismen sorgen dafür, dass diese Werte auch bei wechselnden Temperaturen und unterschiedlichen körperlichen Belastungen weitgehend konstant bleiben. Die augenscheinlichsten: Die produzierte Harnmenge - erkennbar am Harndrang - und das Durstgefühl. „Bei gesunden Menschen spricht nichts dagegen, sich im Großen und Ganzen auf das Durstgefühl zu verlassen“, sagt der Gastroenterologe und DGIM-Vorsitzende Professor Dr. med. Markus M. Lerch. So ergeben sich meist von selbst Trinkmengen von eineinhalb bis zwei Litern täglich - wobei feuchte Nahrungsmittel wie Suppen, Obst und Gemüse durchaus mitgerechnet werden dürfen, erläutert Lerch, der zugleich Ärztlicher Direktor am LMU Klinikum München ist.

Einige Faktoren können jedoch dafür sorgen, dass auf den Durst als Ratgeber nicht mehr uneingeschränkt Verlass ist. Einer davon ist das Alter. „Bei älteren Menschen lässt das Durstempfinden deutlich nach“, so Lerch. Ältere blieben daher oft unter der Zielmarke von eineinhalb Litern und sollten sich ab und zu bewusst ein Glas Wasser einschenken. Auch Menschen mit Diabetes wird eher zu einer leicht erhöhten Trinkmenge geraten, um die Zuckerausscheidung über die Niere zu unterstützen. Und nicht zuletzt sollten Menschen, die Medikamente zur Entwässerung einnehmen und daher besonders viel Harn bilden, auf eine ausreichende Trinkmenge achten.

Warnzeichen für einen Flüssigkeitsmangel ist zunächst eine Dunkelfärbung des Urins, der konzentriert und in geringerer Menge ausgeschieden wird. Auch der Stuhl kann fester werden und Verstopfungsbeschwerden auslösen. „Gerade an heißen Tagen kann sich der Flüssigkeitsmangel verschärfen und kritisch werden, was sich durch Herzrasen, Verwirrtheit und Kreislaufschwäche bis hin zur Ohnmacht äußert“, erklärt Professor Dr. med. Georg Ertl, Internist, Kardiologe und Generalsekretär der DGIM. Unter Dehydrierung leiden auch die Nieren, im schlimmsten Fall kommt es zum akuten Nierenversagen. Lebt man also umso gesünder, je mehr man trinkt? „Diesen Umkehrschluss darf man nicht ziehen“, mahnt DGIM-Experte Ertl. Bei gewissen Krankheiten können große Trinkmengen sogar schädlich sein. „Das ist etwa bei Patienten mit fortgeschrittener Herzschwäche der Fall, bei denen zu viel Flüssigkeit das Herz über Gebühr belastet“, so Kardiologe Ertl. Auch Nierenerkrankungen wie die chronische Niereninsuffizienz können es erforderlich machen, die Trinkmenge zu verringern. Der Flüssigkeitshaushalt ist zudem untrennbar verwoben

mit dem Mineralhaushalt des Körpers. Und auch hier gilt: Wer zu viel trinkt, riskiert unter Umständen einen Mangel an Elektrolyten. Diese Gefahr besteht besonders dann, wenn gleichzeitig wenig oder gar nichts gegessen wird - wie es bei manchen Fastenkuren oder bei einer Essstörung der Fall sein kann. „Auch Sportler oder Menschen, die körperlich arbeiten und mit dem Schweiß viele Elektrolyte verlieren, können ihren Mineralhaushalt durch große Trinkmengen in Schieflage bringen“, sagt Ertl. Statt Leitungswasser sollte der Durst dann lieber mit einer Saftschorle oder einem alkoholfreien Bier gestillt werden.