

## Richtig trinken hält richtig fit!

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Nahrung können wir einige Wochen auskommen, doch ohne Flüssigkeit ist das nur wenige Tage möglich.

Was uns oft nicht bewusst ist: Wasser reguliert nicht nur verschiedene Stoffwechselfvorgänge im Körper, sondern hält auch das Gehirn fit. Wenn zu wenig getrunken wird, verringert sich die geistige Leistungsfähigkeit. Gehen wir nun einigen Fragen rund um das Thema Trinken nach.

### Wozu braucht unser Körper Wasser?

Ohne Wasser ist kein Leben möglich, es ist unser wichtigstes Bauelement. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Mit zunehmendem Alter sinkt der Körperwasseranteil. Er liegt bei einer 80-Jährigen Person nur noch bei etwa 50 Prozent.

#### Wasser erfüllt zahlreiche Funktionen im Körper:

- Baustoff
- Lösungs- und Transportmittel für verschiedene Stoffe
- Ermöglicht die Ausscheidung bestimmter Stoffwechselprodukte über die Nieren
- Ausgangsstoff bzw. Endprodukt chemischer Reaktionen im Körper
- Wärmeregulation, Schutz vor Überhitzung

### Wie viel Flüssigkeit brauchen wir?

Unser Körper scheidet täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit in Form von Urin, Schweiß, Stuhl und Atemluft aus. Für eine ausgeglichene Wasserbilanz muss diese Menge Flüssigkeit täglich wieder zugeführt werden. Einen Teil davon nehmen wir über Nahrungsmittel wie Suppen, Obst und Gemüse, den Großteil über Getränke auf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine **tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern**. Je nach körperlicher Aktivität, erhöhter Außentemperatur (Hitze), Krankheiten (Fieber, Erbrechen, Durchfall) oder Zusammensetzung der Nahrung (eiweiß- und kochsalzreich), kann sich die tägliche Getränkemenge bis zu 3 Litern und mehr erhöhen.

### Sollen wir erst bei Durst trinken?

Nein, schon früher. Durst ist ein Signal dafür, dass der Wasserhaushalt schon im Defizit ist. Bei älteren Menschen nimmt das Durstgefühl ab, was dazu führt, dass sie zu wenig trinken. Damit kein Durstgefühl aufkommt, ist es ratsam, etwa alle zwei Stunden eine kleine Menge (200 ml) zu trinken.

### Was passiert, wenn wir zu wenig trinken?

Erste Signale für ein Wasserdefizit sind Durstgefühl und Mundtrockenheit. Erhöht sich der Wasserverlust, kann es zu einer Eindickung des Blutes kommen. Das Blut fließt langsamer, die Ausscheidungsfunktionen des Körpers sind reduziert sowie die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Körperzellen eingeschränkt. Dadurch ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit herabgesetzt, es können Kopfschmerz und Konzentrationsschwäche auftreten. Noch höhere Wasserverluste von 3 oder mehr Prozent des Körpergewichtes führen zu einer verminderten Speichel- und Harnproduktion, einer ansteigenden Körpertemperatur, beschleunigtem Puls, Übelkeit und Schwindelgefühl. Bei Verlusten von 10 Prozent des Körpergewichtes treten Verwirrtheit, eine gestörte räumliche Orientierung und Kreislaufversagen auf. Vor allem bei älteren Menschen besteht die Gefahr der Austrocknung (Dehydratation). Haut und Schleimhäute trocknen aus, Infektionen werden begünstigt.

→ **Regelmäßiges Trinken erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.**

## Was sind die idealen Getränke?

### Ideal sind Getränke, die wenige Kalorien liefern.

- Trink- und Mineralwasser
- Kräuter- und Früchtetees
- Fruchtsäfte verdünnt mit Wasser

### Weniger empfehlenswert sind:

- Mehr als 1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft pur
- Fruchtsaftgetränke
- Limonaden und Softdrinks (z.B. Cola-Getränke)
- Kaffee und schwarzer Tee
- Bier und Wein

Fruchtsäfte pur, Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke und Limonaden enthalten viel Zucker – entweder fruchteigenen oder zugesetzten Zucker. Sie sind daher als Durstlöscher weniger geeignet, da sie die Energiezufuhr deutlich erhöhen können.

Kaffee, schwarzer Tee, Bier und Wein zählen zu den Genussmitteln. Das Koffein in Kaffee und schwarzem Tee wirkt Herz-Kreislauf anregend. Deswegen werden sie gerne als Muntermacher getrunken. Doch mehr als 2 bis 3 Tassen täglich sind nicht empfehlenswert.

Entgegen früherer Meinung, wird heute auch Kaffee zur Flüssigkeitsmenge dazu gerechnet.

Wegen des Alkoholgehaltes sollten Bier und Wein nur gelegentlich und in kleinen Mengen genossen werden.

## Zuckeranteile in verschiedenen Getränken (Durchschnittswerte)

Getränk, Portion 200 ml	Zucker (Gramm)	Stück Würfelzucker*
Apfelsaft	22	7
Orangensaft	19	6
Multivitaminsaft	21	7
Traubensaft	31	10
Eistee	16	5
Pfirsichnektar	27	9
Multi-Vitamin-Nektar	22	7
Apfelsaftschorle	12	4
Cola	21	7
Fanta	19	6
Orangenlimonade	21	7

\*1 Stück Würfelzucker entspricht etwa 3 g Zucker

## Was gibt es für Wassersorten?

Ein Streifzug durch den Getränkemarkt zeigt eine Fülle an Angeboten. Da stellt sich die Frage, worin die Unterschiede liegen. Und was ist mit unserem Leitungswasser?

### **Zur Auswahl stehen:**

- Natürliches Mineralwasser
- Quellwasser
- Tafelwasser
- Trinkwasser
- Heilwasser

Die Mineral- und Tafelwasserverordnung regelt, welche Kriterien ein Wasser zu erfüllen hat, damit es sich natürliches Mineralwasser, Quellwasser oder Tafelwasser nennen darf. Heilwasser zählt nicht zu den Lebensmitteln, sondern zu den Arzneimitteln.

### *Natürliches Mineralwasser:*

Bei Mineralwasser handelt es sich um Niederschlagswasser, das durch die Erdkruste in die Tiefe gesickert ist. Auf diesem Weg löst es aus den verschiedenen Gesteinsschichten Mineralien heraus und reichert sich damit an. Die Zusammensetzung eines Mineralwassers hängt von der Art der Gesteinsschichten, der Tiefe seines Vorkommens und der Anwesenheit von Kohlensäure ab. Die in den Gesteinen enthaltene Kohlsäure begünstigt das Auslösen von Mineralien.

Natürliches Mineralwasser ist ein genehmigungspflichtiges Lebensmittel. Erst wenn strenge mikrobiologische und chemische Richtlinien erfüllt sind, wird es amtlich anerkannt. Alle Inhaltsstoffe eines natürlichen Mineralwassers müssen natürlichen Ursprungs sein. Erlaubt ist – aus sensorischen Gründen - das Abtrennen von Eisen- oder Schwefelverbindungen. Dies muss auf dem Etikett mit „enteisent“ bzw. „entschwefelt“ deklariert werden. Außerdem darf Kohlensäure entfernt oder dazugegeben werden.

Auf dem Flaschenetikett sind die einzelnen Bestandteile aufgeführt. Mit der Auswahl des richtigen Mineralwassers kann beispielsweise die Zufuhr von Calcium oder Magnesium verbessert werden. Liegt der Anteil an Calcium bei mindestens 150 Milligramm pro Liter, ist es als „calciumhaltig“ ausgelobt. Beträgt der Anteil am Magnesium mindestens 50 Milligramm pro Liter, wird es als „magnesiumhaltig“ bezeichnet. Ein Blick auf das Etikett zeigt auch, ob sich das Mineralwasser für die Säuglingsernährung eignet, hier dürfen bestimmte Grenzwerte an Nitrat, Nitrit und Natrium nicht überschritten werden.

### *Quellwasser:*

Wie Mineralwasser stammt es aus unterirdischen Wasservorkommen, benötigt allerdings keine amtliche Anerkennung. Es hat in der Regel weniger Mineralstoffe als natürliches Mineralwasser. Es darf nur wie natürliches Mineralwasser bearbeitet werden.

### *Tafelwasser:*

Dabei handelt es sich nicht um ein natürlich gewonnenes Wasser, sondern um eine Mischung aus Trink- und Mineralwasser. Zudem darf es mit Meerwasser, Mineralstoffen, Kochsalz oder Natursole versetzt werden.

### *Trinkwasser:*

Trinkwasser, auch als Leitungswasser bezeichnet, ist das beste untersuchte Lebensmittel. Es muss chemisch und biologisch einwandfrei sein. Die Qualitätsanforderungen an Trinkwasser sind in der Trinkwasserverordnung festgelegt. Der Mineralstoffanteil ist stark von den örtlichen Gegebenheiten abhängig. Das zuständige Wasserwerk gibt Auskunft über die Zusammensetzung des Trinkwassers.

### Heilwasser:

Heilwasser muss als Arzneimittel zugelassen werden. Es enthält Mineralstoffe in hoher Konzentration, die in ihrer Zusammensetzung eine heilende, lindernde oder vorbeugende Wirkung haben. Die Eignung zu Heilzwecken ist in einem wissenschaftlichen Gutachten nachzuweisen und auf dem Etikett ausgelobt.

### Wie gut sind Wassersprudler?

Wassersprudler versetzen Leitungswasser mit Kohlensäure und sind in vielen Haushalten verbreitet. Durch den Zusatz an Kohlensäure wird das Leitungswasser allerdings nicht zum Mineralwasser!

Die eingesetzten Flaschen weisen oft eine hohe Keimbelastung auf, vor allem, wenn es sich um Kunststoffflaschen handelt, die nicht bei höheren Temperaturen in der Spülmaschine gereinigt werden können. Verschärft wird das Problem, wenn das Wasser noch mit Sirup in der Flasche vermischt wird.

### Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt daher Tipps zum Umgang mit Wassersprudlern:

- Immer frisches Leitungswasser für die Zubereitung verwenden.
- Die Wassertemperatur soll vor und nach der Zubereitung über 7° C liegen.
- Das fertige Wasser nur in absolut saubere Flaschen füllen, am besten in Glasflaschen, sie sind leichter zu reinigen.
- Bei Verwendung von Kunststoffflaschen auf die Spülmaschineneignung achten.
- Der Kohlensäuregehalt und kühle Lagertemperaturen schützen zusätzlich vor Keimwachstum.
- Angebrochene Flaschen nur im Kühlschrank lagern und möglichst bald trinken.

### Wasser mit oder ohne Kohlensäure?

Wasser mit viel Kohlensäure führt zu einem ständigen Aufstoßen, was oft als unangenehm empfunden wird. Wasser ohne Kohlensäure ist manchen Menschen zu „lasch“. Bei vielen beliebt ist Mineralwasser mit wenig Kohlensäure. Es schmeckt frisch und das lästige Aufstoßen entfällt.

Doch der Anteil an Kohlensäure beeinflusst nicht nur die Sensorik. Kohlensäure unterbindet das Wachstum von gesundheitsschädlichen Keimen. Von diesem Gesichtspunkt aus, wäre ein Wasser mit wenig Kohlensäure einem ohne vorzuziehen.

### Was ist Near-Water?

Near-Water-Getränke (zu deutsch: nah am Wasser) liegen im Trend und sind in jedem Supermarkt zu finden. Es handelt sich dabei um Getränke auf Wasserbasis mit leichtem Kräuter- oder Fruchtgeschmack. Die zugesetzten Pflanzenextrakte und Heilkräuter wie Ingwer, Guarana, Aloe Vera oder auch zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe sollen harmonisieren oder beleben. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt, dass die zugesetzten Mengen so gering sind, dass davon kein Zusatznutzen zu erwarten ist. Einige der Getränke enthalten Aromastoffe oder auch Konservierungsmittel. Grundlage ist in einigen Fällen Tafelwasser, das von Haus aus weniger Mineralstoffe als natürliches Mineralwasser enthält. Ein kritischer Blick auf die Zutatenliste ist daher ratsam.

## Wie erreiche ich die empfohlene Flüssigkeitsmenge?

Untersuchungen zeigen, dass einige von uns nicht die täglich empfohlene Menge an Flüssigkeit zuführen, vor allem ältere Menschen sind hier betroffen. Das Schaffen von Trinkritualen kann hier Abhilfe schaffen. Hier einige Tipps:

- Trinken Sie schon ein Glas Wasser vor dem Frühstück
- Stellen Sie sich morgens eine Kanne Tee oder ein bis zwei Flaschen Wasser zurecht, in dem Zimmer, in dem Sie sich am meisten aufhalten und trinken Sie diese Menge über den Tag verteilt
- Das gilt auch für den Berufsalltag. Deponieren Sie eine Thermoskanne und verschiedene Teesorten an Ihrem Arbeitsplatz und bereiten Sie vor Arbeitsbeginn eine Kanne zu.
- Denken Sie auch an Getränke, wenn Sie unterwegs oder beim Sport sind.
- Hilfreich kann es sein, ein bis zwei Tage aufzuschreiben, wann Sie wie viel getrunken haben. So können Sie längere „Durststrecken“ erkennen und ihnen entgegenwirken.