



**Wasser trinken –**  
**fit bleiben**



## **Wasser – ausreichend und regelmäßig**

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig, denn unser Körper besteht ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Dabei erfüllt Wasser im Körper viele Funktionen. Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, reguliert die Körpertemperatur und transportiert Nährstoffe. Die Niere scheidet Abbauprodukte mit Hilfe von Wasser – dem Urin – aus. Diesen Wasserverlust und die Verluste durch Atmen und Schwitzen müssen regelmäßig ersetzt werden.

## **Wie viel Wasser wird gebraucht?**

Erwachsene sollten jeden Tag rund 1,5 Liter Wasser trinken. Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch, schützt den Körper vor Wassermangel. Wer nur wenig Durst verspürt sollte besonders darauf achten regelmäßig zu trinken. Weniger als 1,0 Liter Wasser pro Tag reicht nicht aus, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Durst ist ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel. Achten Sie auf Ihr Durstgefühl und trinken Sie über den Tag verteilt immer mal wieder ein Glas Wasser.

In einigen Situationen benötigt der Körper besonders viel Flüssigkeit, etwa bei großer Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen und Durchfall. Auch bei körperlich anstrengender Arbeit oder Sport ist mehr Flüssigkeit notwendig – dann können schon mal zusätzlich 0,5–1,0 Liter Wasser pro Stunde nötig sein.

Zu viel getrunzene Flüssigkeitsmengen schaden dem gesunden Organismus nicht. Gesunde Menschen scheiden überschüssige Flüssigkeit über die Nieren einfach wieder aus.

### **Was passiert bei Flüssigkeitsmangel?**

Wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und kann sich schlecht konzentrieren. Denn bei Flüssigkeitsmangel wird dem Blut und dem Gewebe zunehmend Wasser entzogen, das Blut „dickt ein“. Kopfschmerzen, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung können die Folge sein. Ältere Menschen leiden besonders schnell an Verwirrtheit, wenn sie zu wenig trinken. Schon nach wenigen Tagen führt ein Flüssigkeitsmangel durch Kreislauf- und Nierenversagen zu einem lebensbedrohlichen Zustand.



Während der Mensch auf feste Nahrung sogar länger als einen Monat verzichten kann, kommt er nur zwei bis vier Tage ohne Flüssigkeit aus.

## Welche Getränke sind die besten Durstlöcher?

Getränke sollen den Wasserverlust ausgleichen und den Durst löschen.

Geeignet sind:

- ° Wasser
- ° Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- ° Saftschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser)

Über den Tag verteilt getrunken, versorgen diese Getränke den Körper am besten mit Flüssigkeit.



## Kaffee und Tee – wie viel ist okay?

Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee ohne Zucker, können wie Wasser der Flüssigkeitsbilanz zugezählt werden. In erster Linie sind sie jedoch Genussmittel und keine Durstlöcher. Sie enthalten Koffein bzw. Theobromin. Das sind natürliche Inhaltsstoffe, die anregen und beleben. Bei Erwachsenen spricht nichts gegen den moderaten Genuss von 3 bis 4 Tassen pro Tag. Energydrinks enthalten ebenfalls Koffein und weitere aufmunternde Stoffe, wie z. B. Taurin. Sie sind nicht für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet.

## Warum sind zuckergesüßte Getränke nicht zu empfehlen?

Limonaden, Cola- und Fruchtsaftgetränke, Brausen, Nektare, Eistees oder Kaffeegetränke – diese Getränke sind als Durstlöscher nicht ideal, denn sie enthalten viel Zucker und liefern damit viele Kalorien. Zuckergesüßte Getränke erhöhen das Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2. Außerdem fördert der regelmäßige Konsum dieser Getränke das Kariesrisiko.

Lightgetränke sind auf Dauer nicht zu empfehlen. Sie enthalten zwar wenig oder gar keine Kalorien, können aber die Gewöhnung an den „süßen Geschmack“ fördern. Außerdem enthalten sie Süßungsmittel und häufig auch Farb- und Aromastoffe.

## Empfehlungen für die Praxis

Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, ausreichend zu trinken:

- Schreiben Sie einige Tage lang auf, was und wie viel Sie trinken. So finden Sie Ihre aktuelle Trinkmenge heraus.
- Stellen Sie sich immer ein Getränk in Sichtweite (z. B. bei der Arbeit, beim Lesen oder beim Fernsehen).
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Bei Reisen, Ausflügen oder längeren Autofahrten sollten Sie immer ausreichend Wasser mitnehmen.
- Erinnern Sie sich mit Hilfe eines Trinkweckers oder einer Trink-App daran, Wasser zu trinken.





## Hausgemachtes Aroma-Wasser

Pures Wasser oder Tee lassen sich leicht „aufpeppen“, beispielsweise mit einem Spritzer Saft von Zitrone oder Limette. Schon mit geringem Aufwand und wenigen Zutaten können Sie für ein neues Geschmackserlebnis sorgen.

Füllen Sie eine Flasche oder Kanne mit Wasser und ergänzen oder kombinieren Sie aufgeschnittene Früchte, Kräuter, einen Schluck Saft oder einen Rest Kräuter-Tee. Gut kombinieren lassen sich beispielsweise auch diese Zutaten:

- aufgeschnittene Gurke, Apfel, Birne, Beeren, Zitrone, Limette, Orange oder Grapefruit
- feine Scheiben Ingwer
- ein bis zwei Stängel Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum
- Rosenwasser

Lassen Sie die Mischung kurz ziehen und genießen Sie Ihre eigene Kreation.

### Impressum

Herausgeber: Deutsche  
Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
Bildnachweis: © adobe.stock:  
a-photo, sebra, Irina Tischenko,  
unclepodger, Africa Studio

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages