

Trinken – je mehr, desto besser?

Genug trinken für ein optimales Funktionieren unseres Körpers ist gut. Mehr als genug trinken bringt keine Vorteile.

Die Temperaturen steigen und damit häufen sich auch die Ratschläge, viel zu trinken. Wasser trinken ist gut für die Gesundheit, das hört und liest man überall. Doch wie viel Wasser sollte man trinken und ist «je mehr, desto besser»?

Das Ziel einer ausreichenden Zufuhr liegt darin, die Flüssigkeitsverluste des Körpers zu ersetzen. Pro Tag werden je nach Grösse und Körpergewicht etwa 2-3 Liter Wasser ausgeschieden. Dies zum einen über Urin und Stuhlgang, zum anderen über Verdunstung beim Ausatmen und über die Haut. Die genannten Verluste müssen durch Trinken und Nahrungsaufnahme ersetzt werden.

Über die Nahrung wird täglich ungefähr ein Liter Wasser aufgenommen. Dies vor allem durch Gemüse und Früchte (80-95% Wasser), aber auch durch Fleisch, Fisch, Milchprodukte, etc. Die Differenz zwischen den Flüssigkeitsverlusten und der Wasserzufuhr über die Nahrung ist schliesslich die empfohlene Trinkmenge und beträgt ungefähr 1-2 Liter pro Tag. Bei körperlicher Aktivität, Hitze, trockener Luft, Durchfall oder Erbrechen sind die Verluste grösser und die Trinkmenge sollte höher sein. Die Studie Menu CH hat gezeigt, dass in der Schweiz die Flüssigkeitsempfehlung von 1-2l ungesüssten Getränken pro Tag in der breiten Bevölkerung eingehalten wird.

Da verschiedene Organe und Hormone den Wasserhaushalt stark regulieren und der Körper keine Reserven speichern kann, ist Trinken «auf Vorrat» nicht möglich. Gesunde Erwachsene können sich auf ihr Durstgefühl verlassen. Es gibt keine wissenschaftlichen Hinweise, dass eine Trinkmenge über das Durstgefühl hinaus gesundheitliche Vorteile bringt. Entgegen vielen Behauptungen werden bei einer höheren Flüssigkeitszufuhr weder mehr Schadstoffe ausgeschieden, noch verbessert sich die Nierenleistung oder das Hautbild. Im Alter nimmt das Durstgefühl jedoch häufig ab, deshalb sollten ältere Menschen auch ohne Durstgefühl regelmässig trinken.

Neben dem gesundheitlichen Aspekt stellt sich in der Ernährung auch immer die Frage nach dem Umwelteinfluss. In der Schweiz werden pro Jahr über 1.6 Milliarden PET-Flaschen in den Verkauf gebracht. In Anbetracht der sinkenden Ressourcen sollte dieses Konsumverhalten überdacht werden. Braucht es wirklich in jeder Mittagspause ein Getränk aus der Flasche oder würde ein Glas Hahnenwasser ausreichen? Unsere Ess- und Trinkgewohnheiten haben nicht nur Einfluss auf die individuelle Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt. Diese wirkt sich wiederum indirekt auf die Gesundheit jedes Einzelnen aus.

Quellenangaben:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, [Merkblatt Flüssigkeitsbedarf und Getränke](#) (November 2011, aktualisiert Juli 2015)

Conrad Frey, B. & Saner, H. (2018) *Ist essen gesund?* – Wasser trinken – je mehr, desto besser, oder?

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV (2017) [Fachinformation Ernährung Getränkekonsum in der Schweiz 2014/15](#)

Webseite von Swiss Recycling (abgerufen am 09.07.2020):
<http://www.swissrecycling.ch/wertstoffe/pet-getraenkeflaschen/>