

# Wasser marsch!

## Liebe Patientin, lieber Patient,

alle reden über die Wichtigkeit guter Ernährung, dabei beeinflusst kein anderes Lebensmittel den Körper mehr als unsere Getränke. Wasser bildet zu etwa 70% den Hauptbestandteil unseres Organismus und entscheidet mit seiner Qualität und Quantität mit über die Gesundheit.

### Viel hilft viel!

Als Faustregel zur Bestimmung der täglichen Mindestmenge an Trinkwasser gelten 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 80 kg und normaler Aktivität sollte man also mindestens 2,4 l Wasser trinken.

### Direkt nach dem Aufstehen!

Die Aufnahme von Flüssigkeit ist durch den Nachtschlaf unterbunden, zudem verliert der Körper über das natürliche Schwitzen im Bett Flüssigkeit. Um die Trockenzeit der Nachtruhe auszugleichen, ist der frühe Morgen ideal zum Wasser trinken. Bestenfalls bis zum Mittag sollte 60% der Tagesmenge bereits aufgenommen sein. Größere Mengen zum frühen Abend könnten das nächtliche Wasserlassen provozieren. Bei heißem Wetter und körperlichen Aktivitäten ist die Trinkmenge entsprechend anzupassen. Der Mensch kann pro Stunde ca. 0,5–0,8 l optimal aufnehmen.

### Nicht beim Essen trinken!

Beim Essen zu trinken, ist eine schlechte Angewohnheit. Zugeführte Flüssigkeiten verdünnen die Verdauungssäfte und führen so zu einer ungenügenden Verdauungsleistung und nachgelagerten Darmproblemen. 30 Minuten vor und bis zu 100 Minuten nach einer Mahlzeit sollte nichts getrunken werden.

### Wasser statt ...

Kaffee, Fruchtsäfte, Süßgetränke oder alkoholhaltige Getränke zählen nicht zur

täglichen Trinkmenge. Der Grund: Sie entziehen dem Körper in der Verarbeitung mehr Wasser als sie liefern.

Nicht selten versprechen sich Konsumenten von sogenannten Sport- und Wellnessgetränken Vorteile für ihre Gesundheit, zum Beispiel als Energielieferant beim Training. Tatsächlich sollte man auch in diesen Fällen als Getränk zu Trinkwasser greifen und Energie zum Beispiel über einen kleinen gesunden Snack zuführen.

### Hungriges Wasser?

Die Hauptaufgabe des Trinkwassers besteht darin, ein möglichst reines Transport- und Lösungsmittel zu sein. Sie besteht nicht darin, uns mit Mineralien und Spurenelementen zu versorgen, denn das erfolgt über gesunde Ernährung effizienter. Je weniger gelöste Teilchen im Trinkwasser vorhanden sind, umso besser kann es im Organismus Stoffe aufnehmen und (ab)transportieren. Mit TDS-Messgeräten (engl. Total Dissolved Solids) kann die Summe der gelösten Feststoffe (zum Beispiel Mineralien, Salze, Metalle) im Wasser einfach bestimmt werden. Bei zu hohen Werten im eigenen Trinkwasser können Filteranlagen zur Verbesserung der Wasserqualität wertvoll sein.

### Leitungswasser oder Mineralwasser?

Leitungswasser wird aus einer Mischung verschiedener Grund- und Oberflächenwasser industriell hergestellt. Nach der Reinigung mit entsprechenden Verfahren und Zusatzstoffen fließt es als Trinkwasser deklariert über die Wassernetze in die Haushalte. Für diese Aufbereitung sind rund 50 Chemikalien zugelassen, deren Einsatz in der Trinkwasserverordnung geregelt ist. Dort sind auch die erlaubten Schadstoffgrenzwerte festgelegt, die der Wasserversorger laufend kontrolliert. Bestimmte Substanzen wie Arzneimittel-

und Hormonrückstände oder auch Nitratre werden durch die chemische Aufbereitung aber nicht vollständig beseitigt.

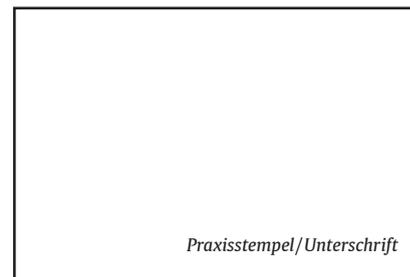
Mineralwasser stammt aus unterirdischen Vorkommen und wird noch am Quellort abgefüllt. Es darf in seiner charakteristischen Zusammensetzung nicht verändert werden. Folglich gibt es Qualitäts- und Geschmacksunterschiede in der mineralischen Zusammensetzung, abhängig von den Quellorten. Heilwässer hingegen unterliegen dem Arzneimittelgesetz und müssen durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden.

Grundsätzlich ist Leitungswasser kostengünstiger und nachhaltiger, da die Umwelt durch Transportwege und Verpackungen geschont wird. Die oft dem Mineralwasser zugesetzte Kohlensäure ist vom Körper nicht zu verstoffwechseln. Außer einem kurzen Prickeln im Hals ist das Gas für den Körper unbrauchbar und muss über Körperöffnungen wieder entsorgt werden.

HP Markus Opalka, Witten

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0882-2716>

### Mit den besten Grüßen überreicht:



Praxisstempel/Unterschrift