

Trinken nicht vergessen: Tipps, um im Alltag genug zu trinken

Wasser ist ein Grundbaustein unseres Körpers – doch Studien zufolge trinken viele Menschen nicht genug davon. Wie Sie das ganz einfach ändern können, erfahren Sie hier. Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser und muss deshalb immer wieder aufs Neue Flüssigkeit tanken, um gesund zu bleiben. Trotzdem schaffen es viele Menschen nicht, die empfohlene Menge H₂O zu sich zu nehmen. Mit unseren Tipps können Sie diesem Problem entgegenwirken.

Aber warum eigentlich?

Wer nicht genug Wasser trinkt, schadet auf lange Sicht seiner Gesundheit. Unser Körper braucht Wasser, um Nährstoffe zu transportieren und Abfallstoffe zu beseitigen. Dehydratation führt zu Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Auch die Nieren leiden unter Wassermangel und bei dauerhaftem Flüssigkeitsentzug kann es zu Nierensteinen, aber auch Herzerkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck kommen. Wer genug trinkt, tut hingegen was für seine Linie. Studien belegen, dass man – wenn man vor einer Mahlzeit viel Wasser trinkt – automatisch weniger isst.

Wie viel Wasser ist gesund?

Allgemein heißt es, dass man am Tag zwei Liter (sprich acht Gläser) Wasser trinken sollte. Doch stimmt diese Faustregel? Nicht ganz: Es ist individuell unterschiedlich, welche Flüssigkeitsmenge man zu sich nehmen muss. Auch gilt es zu bedenken, dass auch durch feste Nahrung wie Obst und Gemüse ebenfalls Wasser aufgenommen wird. Trinken auf Vorrat nützt übrigens wenig, da der Körper nur kleine Mengen auf einmal verarbeiten kann – der Rest wird einfach wieder ausgeschieden. Deshalb empfiehlt es sich, Flüssigkeiten gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Achten Sie dabei immer auf Ihr Durstgefühl – dieses sollten Sie niemals ignorieren.

H₂O plus

Wenn Ihnen einfaches Wasser zu langweilig ist, dann peppen Sie Ihren Durstlöscher mit natürlichen Geschmacksnoten auf. Obststückchen – wie eine Zitronen-, Orangen- oder auch Apfelscheibe – machen ein fruchtig-leckeres Getränk. So ziemlich jede Obstart lässt sich beifügen; Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Selbst Gemüse und Kräuter eignen sich als Zutaten: Vermischen Sie gewürfelte Gurken, Zitronenmelisse, Minze mit klein geschnittenen Erdbeeren und lassen Sie sie in einem Krug Wasser ihre Aromen entfalten. Auch ungesüßter Tee wird kaltgestellt zum schmackhaften Getränk.

Scharf gemacht

Würzen Sie Ihr Essen mit Pfeffer, Paprika, Chili oder Senf – die Schärfe lässt Sie schneller zu einem Getränk greifen und sorgt so dafür, dass sie hydriert bleiben. Die „Scharfmacher“ kurbeln außerdem den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an und stärken Ihr Immunsystem. Achten Sie allerdings darauf, dass Ihre Mahlzeit nicht schärfer wird, als Sie es vertragen. In diesem Falle hilft Wasser nämlich nicht, sondern verschlimmert das Brennen im Mund nur noch! Um das „Feuer“ zu löschen, empfiehlt sich eher Milch.

Das Handy als Gedächtnishilfe

Für diejenigen, die ihren Alltag gerne auf dem Smartphone organisieren, bieten sich Apps an, die an den täglichen Wasserkonsum erinnern. Für das iPhone gibt es beispielsweise den „Trink-Wecker“, die „Trinkuhr“ und den „AquaPlan“. Letztere App ermittelt anhand Ihres Körpergewichts Ihren empfohlenen Tagesbedarf und erinnert Sie per Push-Benachrichtigung regelmäßig daran, Wasser zu trinken. Für Android-User gibt es beispielsweise „Carbodroid“.

Kein Alltag ohne Wasser

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Wasser mit sich zu führen – egal ob unterwegs, im Fitnessstudio oder bei der Arbeit. Irgendwann geht es Ihnen in Fleisch und Blut über, regelmäßig zu trinken. Am besten stellen Sie sich die Flasche Wasser so hin, dass sie immer sichtbar ist. Auch wenn Sie ausgehen, sollten Sie darauf achten, nicht nur am Alkohol, sondern zwischendurch auch immer wieder am Wässerchen zu nippen. So bleiben Sie hydriert – und können den unliebsamen Kater ein Schnippchen schlagen.

Quelle: Cover Media



Wie Sie es schaffen, mehr zu trinken

Gerade Ältere sollten darauf achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wie viel Sie wirklich trinken sollten, welche Getränke sich am besten eignen.

„Für mich gibt es nichts Erfrischenderes als Wasser“, sagt Elke M. (64) aus Herrieden. „Ich achte sehr auf meine Gesundheit. Viel trinken ist so einfach und gleichzeitig so wirksam. Das habe ich mir schon vor Jahren angewöhnt, jetzt verlangt mein Körper es von sich aus.“

Tatsächlich läuft ohne Flüssigkeit nichts in unserem Körper: Der gesamte Stoffwechsel klappt nur in einer wässrigen Umgebung. Trinken hält das Blut flüssig und den Kreislauf in Schwung. Nur wenn das Gehirn gut durchblutet ist, kann man klar denken. Im Darm lässt Wasser die unverdaulichen Ballaststoffe aufquellen, so kann der Stuhl leichter abtransportiert werden. Und die Niere kann Giftstoffe nur in Wasser gelöst ausscheiden.

Im Alter lässt das Durstgefühl nach

Fehlt Flüssigkeit, verlangt der Körper nach etwas zu trinken. „So richtig Durst, wie ich das von früher kenne, habe ich heute aber nicht mehr“, sagt Hartmut W. (71) und benennt damit ein typisches Problem im Alter: Das Warnsystem funktioniert nicht mehr zuverlässig. „Stattdessen wundern sich die Leute manchmal über Kopfweh und Müdigkeit oder ihre schlechte Konzentration“, sagt die Ernährungsberaterin Stefanie Braun aus dem niederbayerischen Mainburg. „Dabei sind diese nichts anderes als Ausdruck von zu wenig trinken.“

Dafür reichen schon minimale Flüssigkeitsverluste. In schlimmeren Fällen beginnt der Darm zu streiken, oder der Kreislauf bereitet Probleme – und versagt im Extremfall. Was viele nicht wissen: Auch Verwirrtheit kann Ausdruck eines solchen Mangels sein. „Ich weiß, wie wichtig es ist zu trinken, und tue es auch dann, wenn ich keinen Durst habe“, betont W.



Flüssigkeitsbedarf über Urinfarbe kontrollieren

Ein, zwei, drei Liter – zur richtigen Menge kursieren verschiedene Zahlen. Frank Schweda, Medizinprofessor an der Universität Regensburg, weiß warum: „Etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit braucht der Körper insgesamt. Davon nehmen wir schon zirka einen Liter mit Gemüse, Obst, Suppen und so weiter auf, oder es entsteht im Stoffwechsel. Bleiben noch eineinhalb Liter als tägliches Trinksoll.“ Im Sommer und bei sportlicher Aktivität auch mehr.

Über die Urinfarbe lässt sich das zuverlässig kontrollieren: Sie sollte hell- bis goldgelb, nicht dunkler sein. Eine Obergrenze gibt es nur für Herzpatienten. Trinkt man nämlich viel, zirkuliert mehr Blut im Körper. „Das bedeutet Mehrarbeit für das ohnehin kranke Herz“, sagt Schweda. „Diese Patienten und ebenso schwer Nierenkranke sollten die Trinkmenge mit dem Arzt abstimmen.“

Kaffee: Wie viel ist erlaubt?

Auch darüber, was eigentlich als Getränk zählt, gibt es unterschiedliche Auffassungen. Kaffee etwa, so hieß es lange Zeit, würde nicht angerechnet, weil er dem Körper Wasser entzieht. Diese Auffassung ist überholt. „Das Frühstücksgetränk wirkt zwar kurzfristig harn-treibend, beeinträchtigt aber auf lange Sicht den Flüssigkeitshaushalt nicht“, sagt Stefanie Braun.

Trotzdem gibt es einige Einschränkungen: Bei Hochdruckpatienten erhöht Kaffee manchmal die Werte, sie sollten die Dosis mit ihrem Arzt abstimmen. Andererseits wissen Forscher: Kaffeetrinker erkranken seltener an Diabetes. Bis zu vier Tassen am Tag gestehen Experten Kaffee-Fans daher heute zu.

Elke M. bleibt locker darunter. „Ich trinke eine Tasse Kaffee als Wachmacher morgens und eventuell noch eine am Nachmittag“, sagt sie. „Ansonsten ist Trinken für mich gleichbedeutend mit Wasser.“ Hartmut W. dagegen trank immer gern und viel Milch, „damit bin ich groß geworden“, sagt der 71-Jährige. „Meine Ernährungsberaterin riet mir, es aufzugeben. Das war nicht einfach, aber es hat mir das Abnehmen sehr viel leichter gemacht.“

Auch bei Getränken gibt es Kalorienbomben

In der Tat lauern auf dem Trinktablett einige Kalorienfallen: Milch ist zwar eine gute Kalziumquelle, hat aber pro 150-Milliliter-Glas so viele Kalorien wie eine Scheibe Graubrot. Vorsicht auch bei Säften, sie liefern genauso viel Energie wie die frische Frucht, sind aber im Nu weggetrunken. Auch Bier und Wein belasten das Kalorienkonto. „Diese Getränke in Maßen trinken“, rät Ernährungsexpertin Braun daher, „die besseren Durstlöcher sind Wasser, Kräuter- oder Früchte-tees.“

Klingt wenig prickelnd? Das fand Hartmut W. auch. „Aber inzwischen habe ich einige interessante Teemischungen entdeckt, besonders gern mag ich die leichte Schärfe von Ingwer.“

Trinkrituale einüben

Und was den Trinkrhythmus angeht: Bitte trinken Sie möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt! „Auf Vorrat trinken funktioniert leider nicht“, sagt Frank Schweda. „Der Mensch besitzt nämlich keine Wasserspeicher und scheidet Überschüsse schnell wieder aus.“

Margarete S. hat eine einfache, aber erfolgreiche Strategie. „Immer wenn ich in die Küche gehe, gieße ich mir ein Glas aus der großen Flasche ein. Am Abend muss sie leer sein“, sagt die Münchnerin. Genügend trinken ist einfach eine Frage der Gewohnheit.

von Heidi Loidl, aktualisiert am 11.04.2014

