

Wie viel Wasser soll man trinken? Und wie soll man das schaffen?

23.07.2019

Jeder weiß, wie wichtig es ist, aber längst nicht jeder kriegt es auch hin: täglich genug zu trinken. Wem es schwerfällt, auf die empfohlene Menge Flüssigkeit pro Tag zu kommen, kann sich mit einer einfachen Methode weiterhelfen.

Wasser ins Glas füllen, Glas an den Mund setzen, Wasser schlucken - fertig. Der Prozess der Flüssigkeitsaufnahme ist nicht kompliziert. Dennoch trinken viele Menschen in Deutschland zu wenig. Dabei wissen wir es eigentlich besser: Nach den Erkenntnissen der aktuellen [TK-Studie "Trink Was\(ser\), Deutschland!"](#) glauben nur sieben von zehn Erwachsenen, jeden Tag genug zu trinken, um ihren Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Stress sorgt für trockene Kehlen

Viele wissen also, wie wichtig es ist, genug zu trinken. Aber sie wissen nicht, wie sie es schaffen sollen, ihren Mindestbedarf zu decken. Gründe dafür gibt es reichlich. Einer der wichtigsten: Stress. Wer privat und beruflich unter Dauerdruck steht, vergisst häufiger mal zum Wasserglas zu greifen. Gut der Hälfte aller Berufstätigen geht es so, wie die TK-Studie zeigt.

Apropos Mindestbedarf: Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten gesunde Erwachsene pro Tag zu sich nehmen. Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, bei Säuglingen und Kindern ist es sogar noch etwas mehr.

Auch Essen liefert Wasser

Aber keine Sorge: Das muss man nicht alles trinken. Rund 300 Milliliter kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen, etwa einen Liter Wasser bekommt er über feste Nahrung. Äpfel, Gemüse und Kartoffeln enthalten zum Beispiel circa 70 Prozent Wasser, Gurken sogar 95 Prozent. Die übrige Flüssigkeitsmenge, also etwa 1,5 Liter, muss man über Getränke aufnehmen.

Wer zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, schadet seiner Gesundheit. Zum Beispiel den Nieren: Sie sind dafür verantwortlich, Abfallprodukte aus dem Körper zu transportieren und dafür benötigen sie Flüssigkeit. Weitere Folgen einer mangelnden Flüssigkeitszufuhr: Das Blut wird dickflüssiger und belastet damit das Herz-Kreislauf-System, und die Verdauung wird träge.

In Stichpunkten - die wichtigsten Ergebnisse aus der TK-Studie "Trink Was(ser), Deutschland!"

- **Trinkmuffelinnen:** Nur sechs von zehn Frauen schaffen es, den täglichen Mindestbedarf an Flüssigkeit zu decken. Bei den Männern sind es immerhin 73 Prozent.
- **Nord-Süd-Gefälle:** Bayern und Baden-Württemberger schaffen es am ehesten, die empfohlene Trinkmenge zu erreichen. Etwa drei von vier Menschen trinken mindestens 1,5 Liter pro Tag. In Nordrhein-Westfalen und den nördlichen Bundesländern hingegen überspringen nur sechs von zehn Menschen diese Hürde.
- **Altersweisheit 1:** Je älter die Menschen, desto disziplinierter das Trinkverhalten. 73 Prozent der Befragten über 59 Jahre gaben an, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Von den 18- bis 39-Jährigen sagten das nur 54 Prozent.
- **Altersweisheit 2:** Zuckerhaltige Softdrinks sind vor allem bei den Jüngeren beliebt: 26 Prozent der Befragten gaben an, täglich oder mehrmals in der Woche Cola oder Limonade zu trinken. Bei den über 60-Jährigen waren es nur neun Prozent.

Alle Ergebnisse der Trinkstudie können Sie sich hier ansehen:

[TK-Trinkstudie 2019 \(PDF, 1,7 MB\)](#)

Besonderer Flüssigkeitsbedarf

In manchen Situationen ist der Bedarf an Flüssigkeit sogar noch höher. Bei heißem Klima, anstrengender körperlicher Arbeit, Sport, Fieber, Erbrechen und Durchfall verliert der Körper mehr Wasser. In diesem Fall sollte mehr getrunken werden als die angegebenen Mengen.

Nicht genügend Durst? Dann trinken Sie doch nach Plan

Wem es schwer fällt, seine 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, der sollte sich einen "Trinkfahrplan" aufstellen. Die empfohlene Trinkmenge könnte beispielsweise folgendermaßen erreicht werden:

- **Morgens:** 1 bis 2 Tassen Kaffee oder Tee
- **Vormittags:** 1 Glas Saft, Buttermilch oder Molke
- **Mittags:** 1 Tasse Suppe oder Brühe; 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle
- **Nachmittags:** 1 Tasse Kaffee, 1 Glas Wasser
- **Abends:** 1 bis 2 Tassen Frucht-/Kräutertee; 1 Glas Wasser

Oder als App

Noch bequemer geht's natürlich mit dem Smartphone. Es gibt eine Reihe von Apps, die Sie daran erinnern, wann es wieder Zeit für ein Gläschen Wasser ist. Mit den Suchbegriffen "Wasser", "trinken" und "erinnern" erhalten Sie eine Reihe von Treffern.

Die besten Durstlöcher

- **Leitungswasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser.** Leitungswasser kann in Deutschland ohne Bedenken getrunken werden, da es gesetzlich festgelegte, analytisch kontrollierbare Anforderungen erfüllen muss. Wer gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Bleirohre befürchtet, kann Wasserproben durch das zuständige Wasserwerk durchführen lassen.
- **Ungezuckerte Früchte- und Kräutertees**
- **Gemüse- und Obstsaft.** Nebenbei liefern sie noch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Obstsaft enthält von Natur aus aber auch viel Zucker. Deshalb ist es gut, sie mit Wasser zu verdünnen. Saft und Mineralwasser sollten im Verhältnis 1:3 bis 1:4 gemischt werden.

Schon gewusst?

Kinder brauchen mehr Flüssigkeit

Generell ist der Wasserbedarf von Kindern und vor allem von Säuglingen im Verhältnis zum Körpergewicht höher als bei Erwachsenen. Trinken Kinder zu wenig, beeinträchtigt dies schneller die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Kinder sollten deshalb im Alter von zwei bis drei Jahren mindestens 700 Milliliter, im Alter von sieben bis neun Jahren mindestens 900 Milliliter und im Alter von 13 bis 14 Jahren mindestens 1200 Milliliter Flüssigkeit - ohne Milch - trinken. Je nach Bewegung und Witterung müssen diese Werte entsprechend angepasst werden.

Alkohol erhöht den Flüssigkeitsbedarf

Kaffee und schwarzer Tee stehen zwar nicht auf der Verbotsliste, mehr als vier bis fünf Tassen täglich sollten es aber nicht unbedingt sein. Von zuckerreichen Limonaden, Cola und Fruchtsaftgetränken ist eher abzuraten. Alkoholische Getränke eignen sich ebenfalls nicht als Durstlöcher. Sie erhöhen sogar den Flüssigkeitsbedarf. Beispiel: Damit der Körper den Alkoholgehalt von einem Glas Whisky verarbeiten kann, benötigt er einen halben Liter Wasser.

Beim Essen trinken? Völlig okay!

Das Gerücht hält sich hartnäckig: Zu den Mahlzeiten zu trinken sei schädlich und könne den Verdauungsprozess negativ beeinflussen. Diese These kann getrost in den Bereich der Mythen und Märchen abgelegt werden. Einen wissenschaftlich haltbaren Beweis dafür gibt es jedenfalls nicht.