

# Lebenselixir Wasser

Wasser ist das Lebensmittel Nr. 1. Ohne Wasser kann der Körper nicht funktionieren. Der Körper und ganz besonders das Gehirn ist auf eine regelmäßige, ausreichende Wasserversorgung angewiesen, um leistungsfähig zu sein. Mindestens 1,5 bis 2 Liter sollte ein Erwachsener täglich trinken. Unter bestimmten Umständen wie zum Beispiel bei Sport, aber auch Fieber und Durchfall muss diese Menge erhöht werden.

Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und von Blut, Lymphe und Verdauungssäften. Es bestimmt die Fließeigenschaften des Blutes und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Bei Hitze verdunstet der Körper Wasser über die Hautoberfläche, um überschüssige Wärme abzugeben und die Körpertemperatur zu senken.

Der Wassergehalt des Erwachsenen beträgt etwa 55 bis 65 Prozent. Er wird im Körper mit großer Genauigkeit konstant gehalten. Verliert der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Gewichts an Wasser, dann entsteht Durst. Der konstante Wassergehalt des menschlichen Körpers wird von Gehirn und Nieren gesteuert. Trinkt man zu wenig, steigt die Elektrolytkonzentration im Blut. Dadurch strömt Wasser aus den Zellen in die Blutgefäße. Osmorezeptoren im Hypothalamus, die die steigende Elektrolytkonzentration im Blut messen, veranlassen die Hirnanhangsdrüse das sogenannte Antidiuretische Hormon freizusetzen. Dieses Hormon bewirkt, dass die Nieren weniger



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Harn produzieren.

Nimmt die Körperflüssigkeit um mehr als ein Prozent ab, spricht man von Dehydratation. Bereits geringere Flüssigkeitsverluste vermindern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ganz besonders gefährlich kann eine Dehydratation für Säuglinge werden, wenn sie viel Flüssigkeit verlieren, zum Beispiel durch Erbrechen oder Durchfall.

Erwachsenen mit durchschnittlicher körperlicher Aktivität empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Gesamtwasserezufuhr von 2650 Millilitern pro Tag. 1,5 bis 2 Liter sollten Getränke liefern, der Rest ist in festen Speisen enthalten und entsteht beim Stoffwechsel. Bestens geeignete Durstlöscher im Sommer sind Mineralwasser, kalter Kräuter- oder Früchtetee oder verdünntes Fruchtsaftschorle.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**