

# Viel trinken- aber was?

## 1. Wasser als Lösungsmittel

Der **Leitwert von Wasser** ergibt sich als das Reziproke des elektrischen Widerstandes, gemessen in der Einheit Siemens. Nach Angaben von Ausleitungsexperten muß Wasser, **das noch in der Lage sein soll, schädliche Stoffe zu lösen und aus dem Körper auszuscheiden, einen Leitwert unter 120 Mikrosiemens haben**. Nur speziell gefiltertes Wasser und wenige Quellwässer erreichen heute in Deutschland diesen Wert.

## 2. Zur Qualität von Trink- und Mineralwasser

- Oft wird mit dem Slogan von Wasserwerken geworben, Wasser sei das „am intensivsten getestete Lebensmittel“. Das sagt leider nichts über die überragend gute Testung unseres Trinkwassers, sondern eher etwas über die miserable Überprüfung unserer übrigen Lebensmittel aus.
- Im Trinkwasser können technisch *bis zu 50.000 verschiedene Schadstoffe* analysiert werden. Lediglich *40 davon bestimmen die Wasserwerke regelmäßig und nur für diese gibt es Grenzwerte*. Alle übrigen, darunter viele umweltstabile Medikamente, Hormone, Pestizide und viele andere Gifte, verbleiben ohne Prüfung in beliebiger Konzentration im Trinkwasser.
- Die Grenzwerte werden von der Regierung regelmäßig nach oben verändert, so daß deutsches Trinkwasser mittlerweile weltweit zu den am meisten belasteten gehört (*Platz 55 auf der Weltrangliste und damit hinter vielen Entwicklungsländern*). Die meisten handelsüblichen Mineralwässer haben einen Leitwert von mehreren 100 Mikrosiemens, die WHO fordert maximal 400 Mikrosiemens. Das deutsche Trinkwasser liegt nach der Heraufsetzung der Grenzwerte durch die rot- grüne Bundesregierung 2004 bei 2.000 Mikrosiemens. (Sie können den Leitwert Ihres Trinkwassers selbst messen oder sich von Ihrem Wasserwerk den Wert ansagen lassen.)
- Für Mineralwässer sind Testungen auf nur 10 Schadstoffe vorgeschrieben. Ein ARD-Fernsehteam ließ 50 verschiedene, in Deutschland handelsübliche, Mineralwässer auf ihren Bakteriengehalt prüfen: 13 davon hatten einen unzulässig hohen Gehalt an potentiell krankheitsübertragenden Bakterien. Da lt. Gesetz Mineralwässer aber nur 12 Stunden nach ihrer Abfüllung keimfrei sein müssen, erwirkten die Mineralwasserhersteller ein Verbot der öffentlichen Nennung der infizierten Mineralwässer.
- Manche Mineralwässer werben sogar mit schädlichen Inhaltsstoffen, wie z.B. Fluorid (siehe dazu den gesonderten Artikel zum Herunterladen).

## 3. Hilfe, mein Kind trinkt nicht genug!

Im Jahre 1999 untersuchten britische Wissenschaftler das Trinkverhalten von Kindern. Eine Gruppe von 500 Kindern wurde nur beobachtet und die Eltern maßen genau die getrunkene Menge pro Tag.

Eine zweite Gruppe von 500 Kindern wurde permanent durch die Eltern zum Trinken angehalten und die getrunkene Menge ebenfalls gemessen.

*Die Flüssigkeitsaufnahme in der ersten Gruppe war signifikant höher.*

#### 4. Viel hilft viel?

Für die durch die Unterhaltungspresse geisternde Empfehlung, es sei nötig, pro Tag 2, 3 oder 4 Liter zu trinken, gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg eines Nutzens. Berichten einzelner Kopfschmerzleidender, die festgestellt hatten, daß viel Trinken ihre Schmerzen besserte, stehen ebenso viele Berichte gegenüber, wo Trinken nicht half.

Lediglich Menschen, die sehr stark schwitzen (Leistungssportler etc.), müssen darauf achten, entsprechend mehr zu trinken (jedoch unter Beachtung der Elektrolyte!), um ihren Wasserbedarf auszugleichen.

Bei gesunden Menschen reguliert das Durstzentrum im Zwischenhirn im Zusammenwirken mit dem Angiotensin- Renin- System der Niere und Nebenniere die nötige Wasseraufnahme. Dieses System reguliert bei Säugetieren den Wasserhaushalt zuverlässig seit ca. 70 Millionen Jahren. Berichte, daß Säugetierarten ausgestorben wären, weil dieses System einmal versagt hätte, liegen der Wissenschaft nicht vor. Die Funktionsfähigkeit dieses Systems zeigen zwei einfach zu überprüfende Zeichen an:

1. *Sie habe keinen Durst.*
2. *Ihr Urin hat eine helle Farbe.*

Stellen Sie diese beiden, leicht zu überprüfenden Fakten bei sich fest, brauchen Sie auch nicht mehr zu trinken.

Lediglich im Krankheitsfall kann es angezeigt sein, über den Durst hinaus Flüssigkeit zuzuführen:

- *bei Blasen- und Nierenentzündungen*
- *bei Verstopfung*
- *bei demenzbedingtem Verlust des Durstgefühls.*

In jedem Fall sollte hierbei die Grundkrankheit behandelt werden, da das zusätzliche Wasser die Symptome vorübergehend lindern, aber nicht heilen kann.

#### 5. Man kann sich tottrinken

Beim „Ironman“ in Frankfurt/Main kam es 2015 tatsächlich zu einem Todesfall: Ein 30-jähriger Triathlet starbt laut "fr-online" drei Tage nach dem Wettkampf, weil er nur Leitungswasser getrunken habe, das sehr wenig Natrium enthält. Der Wasser-Elektrolyt-Haushalt des Gehirns sei dadurch gestört worden, sagte Leo Latasch, ärztlicher Rettungsdienstleiter beim Frankfurter Gesundheitsamt, dem Medium.

Der bekannte Ernährungswissenschaftler Uwe Knop bekräftigt in diesem Zusammenhang: "Gerade kam ein neues Konsensus-Papier von 17 internationalen Experten heraus, die selbst Leistungssportlern und Marathonläufern empfehlen, auf ihren Durst zu hören und nicht während des Wettkampfes dauernd zu trinken, um dem Durst vorzubeugen."

Vom Vortrinken hält Ernährungswissenschaftler Uwe Knop daher nichts: Die beliebte Angstmacher-Phrase "Wenn der Durst kommt, ist es schon zu spät!" sei frei erfunden, denn es gebe keinen einzigen Beweis dafür. "Das schürt lediglich Ängste vor einem essenziellen Körpergefühl, dem Durst."

#### Literatur

Pollmer, Udo, Warmuth, Susanne; Lexikon der populären Ernährungsirrtümer, Eichborn 2007

Negoianu, Dan, Goldfarb, Stanley; Editorial: Just Add Water, in: Journal of the American Society of Nephrology, Volume 19 (2008)