

Quelle: Fürther Nachrichten vom 31.05.2008
Seite Magazin am Wochenende
Ressort Gesundheit/Kolumne
Autor Jörg Zittlau und Birgit Heinrich
Copyright © 2008 Fürther Nachrichten

Der Streit ums Wasser

Australische Forscher sagen: Zu viel trinken ist ungesund – Sportärzte halten diese Aussage aber für falsch

Eine Junge Frau besteht zu 55 Prozent aus Wasser, ein Mann kommt auf 60 und ein Säugling sogar auf 70 Prozent. Im Laufe seines Lebens nimmt der Mensch durchschnittlich 40000 Liter Wasser zu sich, und wenn er es nicht tut, wird es gefährlich: Schon ein Verlust von einem Zehntel des Körperwassers kann zum tödlichen Kollaps führen.

Der erwachsene Mensch benötigt zweieinhalb bis drei Liter Flüssigkeit am Tag. Etwa eineinhalb Liter trinkt er. Den Rest nimmt er über die Nahrung auf. Ein Teil entsteht auch als Nebenprodukt bei der Fett- und Zuckerverwertung im Körper und kommt noch hinzu. Unter starker Hitze kann der Bedarf deutlich höher sein – doch das berücksichtigen nur wenige Menschen. Dafür wird bei Schnupfen oft viel getrunken – und das wiederum halten einzelne Mediziner inzwischen für falsch.

Laut einer Studie des Dortmunder Forschungsinstituts für Ernährung trinken ein- bis vierjährige Kinder durchschnittlich 650 Milliliter pro Tag, dabei liegt ihr tatsächlicher Bedarf bei knapp einem Liter. Im Sommer kann er sogar auf 1,3 Liter anwachsen. Mit anderen

Worten: Die Kleinen trinken häufig nur die Hälfte dessen, was nötig wäre. Nun wird klar, warum immer wieder Kleinkinder mit einem Hitzekollaps in die Notfallstation eingeliefert werden.

Durch Sport kann der Bedarf ebenfalls auf ein Vielfaches ansteigen. Der Grund: Bei intensiver Bewegung ist der Mensch auf die Kühlung durch das Verdunsten von Schweiß angewiesen. Das ist ein effektives Verfahren, das jedoch ständig mit Wasser versorgt werden muss. So werden bei intensiver sportlicher Belastung ein bis eineinhalb Liter Schweiß pro Stunde gebildet, bei hohen Temperaturen können es sogar zwei Liter sein – und diese Mengen müssen dem Körper wieder zugeführt werden.

Sportliche Aktionen von 45 Minuten erfordern noch keine Unterberechnungen, um zu trinken. Es reicht, wenn man danach ausgiebig Flüssigkeit zu sich nimmt. Wer länger trainiert, muss während des Sports den Durst löschen. Dazu eignet sich kohlenensäurearmes Mineralwasser. Eine Schorle aus einem Teil Apfelsaft und drei bis vier Teilen Mineralwasser gewährleisten zudem noch eine moderate Zufuhr von Mineralien und Kohlenhydraten, die

besonders schnell vom Körper aufgenommen werden.

Es liegt auf der Hand, dass Apfelschorle auch bei körperlicher Aktivität ein optimaler Durstlöscher ist. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola können hingegen bei einigen Menschen die Wasserausscheidung über den Harn stimulieren, sodass ihr Beitrag zur Flüssigkeitsbilanz schwer zu kalkulieren ist.

Für überholt und potentiell gefährlich halten einzelne Ärzte den in der Marathon-Szene geläufige Satz: „Trinken, bevor der Durst kommt.“ Beim Boston-Marathon starb eine Frau, nachdem sie an einem der Verpflegungsstände 16 Becher getrunken hatte. Ihre Hirnzellen zogen massiv Wasser aus dem Blut und ließen den Hirndruck ansteigen. Gibt es bei Läufern wirklich diesen kollektiven Trend zum „Über-Trinken“, der die Sportler kollabieren lässt?

Dr. Rainer Müller-Hörner kann sich das kaum vorstellen. Er arbeitet als Allgemeinmediziner mit Schwerpunkt Sportmedizin an der Fürther

Euromed**Clinic** und kam selbst 1995 beim Ironman auf Hawaii als Dritter ins Ziel. „Normalerweise gibt's bei einem Marathon alle fünf Kilometer eine Verpflegungsstation, wo man einen Becher mit 0,1 Liter Wasser bekommt“, erzählt er. Wer an jeder Station knapp zwei Becher trinke, nehme während des Marathons ungefähr eineinhalb Liter zu sich. „Bei der Menge kann ich mir eine tödliche Gefahr nicht wirklich vorstellen“, sagt Müller-Hörner skeptisch.

Der Arzt beobachtet zwar, dass sich vor allem Freizeit-Triathleten mit Fahrradflaschen ausrüsten und „sinnlos Wasser in sich hineinschütten, weil sie glauben, sie müssten so viel trinken, wie sie können.“ An eine ernste Gefahr mag der

Mediziner allerdings auch hier kaum glauben- „Die Leute müssen sich dann übergeben oder bekommen Durchfall“, weiß er.

Müller-Hörner kennt auch die Extremstudien, die vor Hirnödemen durch Über-Trinken warnen. „Aber solche Extrem-Studien gibt es in allen Bereichen und es ist die Frage, wie ernst man sie nimmt“, sagt der Arzt. Er kann sich ebenfalls kaum vorstellen, dass die alte Regel nicht mehr gelten soll, bei Schnupfen viel zu trinken. Michelle Guppy von der australischen University of Queensland hatte diese Ansicht vertreten. Sie sagt: „Infektionen der Atemwege führen zur erhöhten Ausschüttung antidiuretischer Hormone, die das Wasser im Körper halten“. Der Körper selbst unternehme also im Falle einer Erkältung

schon genug, um sich sein Wasser zu sichern, man müsste nicht noch weiter Flüssigkeit in ihn hineinzwingen.

Laut Guppy gebe es vielmehr Hinweise darauf, dass die bewusste Vieltrinkerei zu Salz- und Kalziummangel führen und dadurch Schnupfen-Symptome wie Müdigkeit und Gliederschmerzen sogar verstärken kann. Allgemeinarzt Müller-Hörner bleibt angesichts dieser Neuigkeiten ebenfalls skeptisch: „Ich empfehle weiterhin, bei einer Erkältung zwei Liter Kamillentee am Tag zu trinken. Und ich kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass die Schnupfensymptome davon schlimmer werden.“

