

Ressort: Gesundheit

## Wasser, ein Lebenselixier

### Warum wir mehr Wasser trinken sollten

Büttelborn, 03.09.2014, 09:57 Uhr

**GDN** - Dass eine ausreichende Wasserzufuhr lebensnotwendig ist, ist allgemein bekannt. Dennoch trinken die meisten Menschen zu wenig oder das Falsche. Denn Flüssigkeit ist nicht gleich Flüssigkeit. Doch wieviel Wasser müssen wir zu uns nehmen, um den Bedarf zu decken?

### Wasser, eine einzigartige Substanz

Wasser ist eine bemerkenswerte Substanz. Es ist formlos, transparent und unscheinbar und dennoch absolut lebensnotwendig. Die Einzigartigkeit des Wassers entstammt vorwiegend seiner Dipol-Struktur sowie seiner Fähigkeit, Wasserstoff-Brückenbindungen zu bilden. Als einziger Stoff zieht sich Wasser bei Abkühlung bis 4°C zusammen, dehnt sich bei weiterer Abkühlung jedoch wieder aus. Das klingt paradox, ist jedoch für das Leben auf der Erde essentiell. Ohne diese Fähigkeit würden Eisblöcke nicht auf Wasser schwimmen und Seen und Meere würden von unten nach oben gefrieren. Einige würden vermutlich niemals komplett auftauen, was mit dem Leben in solchen Umgebungen unvereinbar wäre.

### Der Wasseranteil in unserem Körper

Wasser spielt eine wichtige Rolle in biochemischen und physiologischen Prozessen. Unser Körper besteht im Schnitt zu 65% aus Wasser. Der Wasseranteil im Körper von Babies liegt mit bis zu 80% deutlich höher, bei älteren Menschen mit 40-50% deutlich niedriger. Der Wasseranteil der Muskulatur liegt bei 70%, der Wasseranteil des Fettgewebes hingegen nur bei 10-40%. Damit erklärt sich auch, weshalb übergewichtige Menschen einen geringeren Körperwasseranteil aufweisen als muskulöse.

### Der Wasserhaushalt

Über die Nahrung nehmen wir täglich Wasser auf, das wir über Urin und Stuhl, jedoch auch über Haut und Atmung wieder ausscheiden. Unser Körper ist sogar in der Lage, selbst Wasser herzustellen. Ein Erwachsener produziert täglich im Schnitt 350ml Wasser über verschiedene Stoffwechselwege, beispielsweise als Nebenprodukt der Atmungskette, deren Ziel die Energiegewinnung darstellt. Allerdings reicht diese Menge nicht aus.

Im Zuge der renalen Ausscheidung toxischer und nicht verwertbarer Substanzen verliert unser Körper ca. 650-700ml Wasser täglich. Über den Stuhl verliert er nochmals etwa 150-200ml. Circa 350ml Wasser verdunsten täglich über unsere Haut. 100-350ml verlieren wir über den Schweiß. Und letztendlich verlieren wir etwa 500ml Wasser über die Atmung.

Alles in allem erreichen wir damit ein Defizit von ca. 5-6% unseres Gesamt-Körperwasseranteils. Dieses Defizit müssen wir über eine ausreichende Wasserzufuhr ausgleichen. Können wir dies nicht, drohen Dehydrierungssymptome, die von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und Benommenheit bis zu Muskelkrämpfen, Bewusstlosigkeit und Kollaps reichen können. Letztere stellen lebensbedrohliche Zustände dar, die umgehend medizinischer Behandlung bedürfen.

Um dies zu vermeiden, sollten wir täglich zwei bis drei Liter Wasser zu uns nehmen. Bei starker körperlicher Belastung durch Sport oder Beruf sollte die Menge entsprechend erhöht werden.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-40333/wasser-ein-lebenselixier.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Julia Klotz

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Julia Klotz

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619