

NZZ

SERIE

## Muss ich wirklich drei Liter Wasser am Tag trinken?

Es gibt viele Empfehlungen, wie viel Wasser der Mensch trinken sollte. Wieso sie falsch sind – und woran jeder seinen persönlichen Wasserbedarf erkennt.

Adrian Ritter

26.10.2023, 05.30 Uhr ⌚ 4 min



Simon Tanner / NZZ

**Frage: Ich weiss nicht, ob ich wirklich genug Wasser trinke. Wie viel ist denn empfohlen und was passiert, wenn ich mich nicht daran halte?**

One size fits all? Von wegen. Allgemeine Empfehlungen, man solle täglich – je nach Ratgeber – 1,5 Liter, zwei oder aber gar drei Liter Wasser trinken, sind nicht besonders hilfreich. Wir schreiten den Zeiten der Personalisierten Medizin entgegen, da sollten auch solche Ratschläge in Zukunft individueller sein. Zumal bei den bisherigen Empfehlungen ohnehin nicht so klar ist, wie sie überhaupt zustande gekommen sind.

«Es gibt wenig gute Evidenz zur optimalen Trinkmenge», sagt Philipp Schütz, Professor für Innere Medizin am Kantonsspital Aarau und Präsident der Eidgenössischen Ernährungscommission. Denn: Jeder Mensch braucht eine auf seinen Körper und seine individuelle Situation angepasste Menge an Wasser. Klar ist, wir alle brauchen es. Unser Körper besteht zu rund 65 Prozent aus Wasser. Es ist unter anderem nötig, um Zellen aufzubauen, Nährstoffe zu transportieren und den Körper zu kühlen.

Damit wir gesund sind, muss die tägliche Aufnahme und Ausscheidung von Wasser in etwa übereinstimmen. Heraus geht das Wasser über Urin, Stuhl, Schweiß und Atem. Herein kommt es über vor allem über Getränke und Nahrung. Nur einen kleinen Teil kann der Körper selbst herstellen. Manchmal geht bei den Ratschlägen zur Trinkmenge vergessen, dass wir rund 20 bis 30 Prozent der täglich benötigten Wassermenge bereits mit der festen Nahrung zu uns nehmen. Gurken bestehen fast nur aus Wasser, aber auch manches Fleisch hat einen Wasseranteil von 60 bis 70 Prozent. Wir «essen» also je nach Ernährungsstil schon mehr oder weniger viel Wasser.

---

## Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem neuen Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag ab dem 2. November in Ihrem Posteingang landet.

Jetzt kostenlos anmelden

---

### Eine Trinkregel mit Ausnahmen

Woher aber soll ich wissen, welche Trinkmenge für mich persönlich optimal ist? Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zu den wichtigsten zählen die Körpergrösse und das Gewicht. Je grösser und schwerer wir sind, desto mehr Wasser sollten wir trinken.

Wen es doch nach einer Trinkregel dürstet, dem empfiehlt Mediziner Philipp Schütz diese: Pro Kilogramm Körpergewicht 30 bis 35 Milliliter pro Tag, bei 70 Kilogramm also 2 bis 2,5 Liter. Aber es gibt Ausnahmen. Die Regel funktioniert bei Normalgewicht. Sie führt aber dazu, dass stark Untergewichtige zu wenig und stark Übergewichtige zu viel trinken. Und sie blendet wichtige weitere Faktoren aus: Wie warm ist es, wie hoch ist die Luftfeuchtigkeit und wie stark bin ich körperlich aktiv? Auch hier: je wärmer, feuchter und aktiver, desto mehr Wasser benötige ich.

Am besten ist es deshalb, auf den eigenen Körper zu hören – das Durstgefühl. Manche Ratgeber-Webseiten behaupten zwar, wenn man Durst verspüre, bestehe schon ein Wasserdefizit. Schütz winkt ab: «Auf das eigene Durstgefühl hören ist für die meisten von uns sinnvoll.»

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hält fest: Bei einer

gesunden erwachsenen Person stellt Durst einen guten Indikator dar. Allerdings ist zu beachten, dass das Durstgefühl im Alter nachlässt. Ältere Menschen sollten möglichst den ganzen Tag über immer wieder trinken und sich dabei ein persönliches Trinkziel setzen. Und Obacht bei Kleinkindern, die ihren Durst noch nicht artikulieren können.

## **Zu viel trinken ist gefährlich**

Ein weiterer Trick, um die für sich stimmige Trinkmenge zu finden: auf die Farbe des Urins achten. Dunkel – zu wenig, sehr hell – zu viel getrunken. Ja, auch zu viel trinken ist möglich. Man kann sich mit Wasser sogar zu Tode trinken. Eine Wasservergiftung riskiert, wer innert kurzer Zeit sehr viel Wasser trinkt. Die Salzkonzentration sinkt dadurch, die Nieren streiken – und das kann tödlich enden. Zu viel trinken ist abgesehen davon gemäss Philipp Schütz auch ungesund bei Herzschwäche oder Niereninsuffizienz. Denn im ersten Fall lagern die Betroffenen mehr Wasser im Körper ein und im zweiten Fall wäre die Niere überfordert.

Viel wahrscheinlicher dürfte aber sein, dass wir zu wenig trinken. Dann leidet die Entgiftungsfunktion des Körpers und es können Nierensteine entstehen – abgesehen von den üblichen Symptomen einer Dehydratation wie Unwohlsein, Unruhe und Kopfschmerzen. Es lohnt sich also, auf den Durst zu hören. Dabei ist insbesondere bei starkem Schwitzen neben Wasser zwischendurch auch Bouillon sinnvoll, um den Salzverlust zu kompensieren.

In diesem Sinne: Zum Wohl! Und nicht vergessen, Alkohol zählt nicht zur Trinkmenge – er trocknet uns aus. «Kaffee und Süssgetränke zählen zwar zur Trinkmenge, sind aber weniger empfehlenswert als Wasser und ungesüsster Tee», sagt Philipp Schütz.