

ANZEIGE

HITZE

## „Trinken hilft ungemein, um mit der Hitze besser umzugehen“

Interview von Svenja Gelowicz

20. Juli 2024



An heißen Tagen: Trinken nicht vergessen!

Bild: dpa

**Genug zu trinken ist gerade bei Hitze für die Leistungsfähigkeit immens wichtig. Was in unserem Körper passiert, wenn wir zu wenig trinken, und wie viel Flüssigkeit wir benötigen, erklärt ein Ernährungswissenschaftler.**

Teilen per: Teilen per: 

## **WirtschaftsWoche: Herr Köhler, bei Hitze rufen Ernährungsexperten dazu auf, genug zu trinken. Warum ist das so wichtig bei hohen Temperaturen?**

**Karsten Köhler:** Unsere Organe haben einen großen Wasseranteil, deshalb tut unser Körper alles, um den Wasserhaushalt konstant zu halten. Wenn wir zu wenig trinken, merken wir das schnell. Der Urin ist dunkler und weniger. Das ist schon ein Mechanismus des Körpers, um Wasser einzusparen – er schüttet bestimmte Hormone aus, wenn wir dehydrieren. Die Nieren müssen dann mehr leisten, um Wasser im Körper zu halten. Und: Fehlt unserem Blutkreislauf Wasser, sinkt der Blutdruck. Langfristig kann sich Flüssigkeitsmangel auf die Blutdruckregulation auswirken. Und nicht zuletzt kühlt die Haut unseren Körper durch Schweiß – sie benötigt dafür auch ausreichend Flüssigkeit. Deshalb hilft Trinken ungemein, um mit der Hitze besser umzugehen.

### **Können wir uns auf unser Durstgefühl verlassen?**

Das ist nicht sehr zuverlässig. Wir empfinden Durst oft erst bei einem Dehydrierungsgrad von 1 bis 2 Prozent. Da verschlechtert sich bereits die körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit deutlich. Wir haben evolutionär gelernt, dass es vorteilhaft ist, das Durstgefühl zu unterdrücken. Wer nur nach Durst trinkt, nimmt nicht genug Flüssigkeit zu sich, gerade wenn es so heiß ist wie aktuell – nur etwa 70 Prozent von dem, was man eigentlich braucht.



Prof. Dr. Karsten Köhler ist Diplom-Ernährungswissenschaftler.

Bild: PR

### **Zur Person**

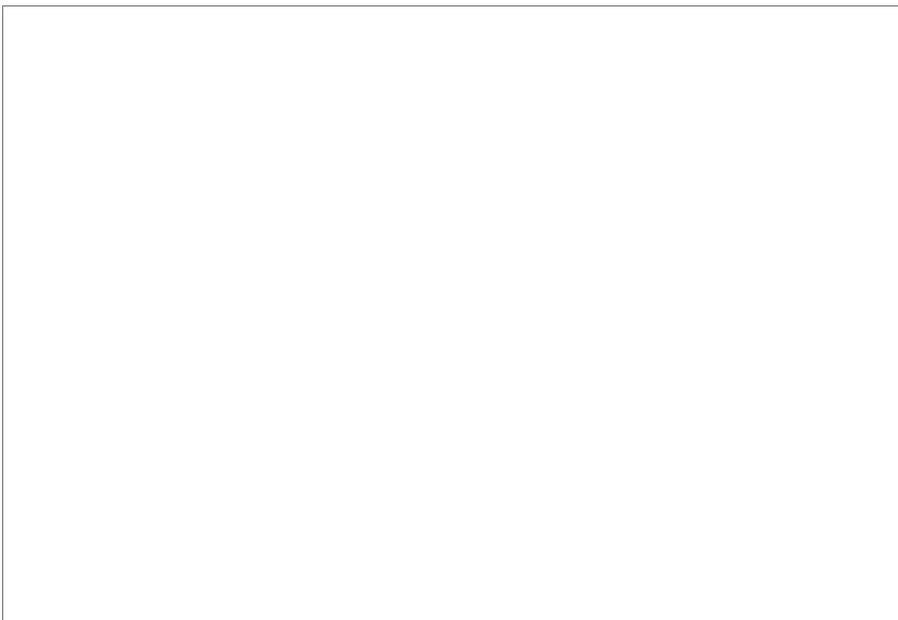
**Karsten Köhler**

### **Wann wird es kritisch?**

Wir können den Wasseranteil im Körper messen. Etwa 70 Prozent sind das, abhängig vom Körperfett. Davon hängt dann dieser Dehydrierungsgrad ab. Kritisch wird es ab 4 bis 5 Prozent. Das belastet unser Herz-Kreislauf-System immens. Ab 7 bis 8 Prozent sprechen wir schon von einem Hitzschlag, der sehr gefährlich ist.

### **Wie viel sollte man am Tag trinken?**

Das hängt von individuellen Faktoren ab wie beispielsweise dem Körpergewicht – grob geschätzt benötigen wir etwa 2,5 Liter Wasser am Tag. Damit ist auch Wasser gemeint, das in der Nahrung enthalten ist, beispielsweise in Obst und Gemüse. Zieht man das ab, kommt man auf etwa 1,5 Liter Wasser am Tag im Schnitt. Das gilt aber nur für Menschen, die im Beruf nicht sehr aktiv sind. Mit dem Alter ändert sich das, die Flüssigkeitsverluste werden weniger. Deshalb haben ältere Menschen auch weniger Durst.



SCHLAFLOSE NÄCHTE IM SOMMER

**„Vor dem Schlafengehen ist es sinnvoll, lauwarm zu duschen“**

von Omar Zeroual

**Kann man strategisch „vortrinken“? Wenn man beispielsweise weiß, dass man einen ganzen Vormittag in Terminen festhängt oder eine lange Autofahrt vor sich hat.**

Menschen haben keinen besonders guten Flüssigkeitsspeicher. Platt gesagt: Wasser läuft schnell durch. Aber Sie können dafür sorgen, dass man zumindest zuvor über einen gewissen Abschnitt gut hydriert und dadurch ausgeglichen in eine solche Situation hineingeht.

**Man sieht seit einigen Jahren diese riesigen Flaschen, die manche mit ins Büro schleppen – mit Zeitangaben zum Trinken und oft mehr als 3 Liter Fassungsvermögen. Wann wird es zu viel?**

Wer zu viel trinkt, das ist etwa ab 6 Liter aufwärts, läuft Gefahr, Elektrolyte zu verlieren. Aber: zu wenig zu trinken ist sowohl akut als auch chronisch gefährlicher.

REZEPT ZUM REICHWERDEN?

**Das steckt hinter dem System von Deven Schuller**

ALTERSVERSORGUNG DER BEAMTEN

**Droht ein böses Erwachen bei den Pensionen?**

110 PROZENT FINANZIERUNG

**Kein Geld, aber ein Haus: Wie uns Banken in die Kredit-Hölle führten**

[Weitere Plus-Artikel lesen Sie hier](#)

**Und noch eine Frage, zu der es häufig widersprüchliche Aussagen gibt: Sollten Getränke lieber Zimmertemperatur haben oder dürfen sie aus dem Kühlschrank kommen?**

Kühl hilft! Sie können die Körpertemperatur mit einem Getränk aus dem Kühlschrank um ein halbes Grad senken. So kann man Hitze länger tolerieren.

*Lesen Sie auch, welche Ratschläge ein Experte für guten Schlaf in warmen Nächten hat: [„Vor dem Schlafengehen ist es sinnvoll, lauwarm zu duschen“](#)*

*Transparenzhinweis: Dieser Artikel erschien erstmals im August 2022. Wir zeigen ihn aufgrund des hohen Leserinteresses erneut.*



**Svenja Gelowicz**

Redakteurin WirtschaftsWoche

© Handelsblatt GmbH – Alle Rechte vorbehalten. [Nutzungsrechte erwerben?](#)

**Auch interessant:**

Empfohlen von Outbrain