

WirtschaftsWoche

UNTERNEHMEN

FINANZEN

ERFOLG

COACH

POLITIK

TECHNOLOGIE

Alle Rubriken

Top-Themen

WiWo > Erfolg > Trends >

Trinken bei Hitze: Warum es wichtig ist, viel zu trinken - und was passiert, wenn wir zu wenig trinken

HITZEWELLE

1,5 Liter Wasser am Tag? „Das gilt nur für Menschen, die im Beruf nicht sehr aktiv sind“

Interview von Svenja Gelowicz

03. August 2022, aktualisiert 03. August 2022, 11:59 Uhr



Experten raten eindringlich, bei Hitze genug zu trinken. Das hat mehrere Gründe. Bild: imago images

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.

X

Artikel teilen per:

Artikel teilen per:

Die Wetterkarte leuchtet rot. Durch Deutschlands Grünanlagen fahren Bewässerungstrupps, Experten warnen vor Überhitzung. Und sie mahnen: Genug trinken! Gerade für konzentriertes Arbeiten bei warmen Temperaturen ist Flüssigkeit wichtig. Forscher weisen darauf hin, [dass bereits eine milde Dehydrierung dazu führen kann, dass konzentriertes Arbeiten uns deutlich mehr Anstrengung kostet.](#)

Was Sie dazu wissen müssen: Die Antworten von einem Ernährungswissenschaftler.

WirtschaftsWoche: Herr Köhler, gerade rufen Ernährungsexperten wieder 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

X

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.

Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden und per E-Mail benachrichtigt werden.

Jobs finden

evu zählwerk Abrechnungs- und Service...

Mitarbeiter Front Office Kundenservice (m/w/d)
Bochum

ECHO-Motorgeräte Vertrieb Deutschland...

Kommunikationsdesigner / Mediengestalter (m/w/d)
Metzingen

Auto Deters Rheine GmbH

KFZ-Mechatroniker, Kommunikationselektroniker oder Servicetech...
Rheine bei Osnabrück

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.



TRINKWASSERQUALITÄT

„Leitungswasser ist immer Mineralwasser vorzuziehen“

von Svenja Gelowicz

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.

X

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.

HINTER DEN KULISSEN DER
MILLIARDENBRANCHE

Die unheimliche Macht der Influencer

STROM FÜR WÄRMEPUMPEN

Haushalte mit Wärmepumpen sind die Verlierer der Strompreisrally

BAUKRISE

„Es ist ein Hauen und Stechen. Jeder schaut, wie er überlebt“

[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 Tropennächten hat: [„Vor dem Schlafengehen ist es sinnvoll, lauwarm zu duschen“](#)



Svenja Gelowicz

Redakteurin WirtschaftsWoche