

## Wasser – für alle, die es genau wissen wollen...

**Der Mensch besteht, je nach Alter zu ca. 36% bis 75% aus Wasser.  
Je jünger Sie sind, desto mehr Wasser benötigt der Körper für alle Stoffwechselfvorgänge.  
Je älter Sie werden, umso sparsamer geht der Körper mit dem Wasser um.  
Täglich geht einiges davon durch Stoffwechselfvorgänge verloren.  
Deshalb ist es so wichtig, genug zu trinken.  
Wenn Sie Durst empfinden, fehlen dem Körper bereits mindestens 2 Liter Wasser!**

### Verteilung im Körper

Der Anteil Wasser, aus dem unser Körper besteht, ist im Wesentlichen abhängig vom Alter, vom Geschlecht, von der physischen Aktivität und vom Fettgehalt des Körpers. Die folgende Tabelle vermittelt einen Überblick, aus wie viel Prozent Wasser der menschliche Körper verschiedener Gruppen besteht.

Gruppe	Anteil Wasser (%)
Männer	52 - 60
Frauen	45 - 51
Säuglinge	75
Adipöse Frauen	36
Adipöse Männer	48
Sportler	63 - 70

Gespeichert wird es zwischen den Organen im Bindegewebe (Stroma, Interstitium) und im Blutplasma.

### Funktionen des Wassers

Die wichtigsten Funktionen des Wasser im Körper sind Folgende:

Lösungsmittel	viele Stoffwechselreaktionen sind nur möglich, wenn die Reaktionspartner in Lösung vorliegen
Transportmittel	z.B. im Blutkreislauf (Lieferung und Abbau von Stoffwechselprodukten)
Regulation des Wärmehaushalts	über Abgabe von Schweiß

### Wasserbilanz und Bedarf

**Der durchschnittliche tägliche Bedarf an Flüssigkeit beträgt bei einem Durchschnittsmenschen ca. 2,4 Liter.** Mit dieser Menge zugeführter Flüssigkeit werden die Flüssigkeitsverluste gerade ausgeglichen. Hier eine Tabelle zur Verdeutlichung der Verhältnisse:

Zufuhr		Ausscheidung	
Trinkmenge	1,2 l	Urin	1,4 l
Wasser über feste Speisen	0,3 l	Lunge, Haut (Schwitzen)	0,9 l
Oxidationswasser	0,9 l	Stuhl	0,1 l
<b>Summe</b>	<b>2,4 l</b>	<b>Summe</b>	<b>2,4 l</b>

Das Oxidationswasser entsteht bei der Verstoffwechselfung von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß. Je 100g entstehen folgende Mengen Wasser:

Fett	107 ml
KH	55 ml
Eiweiß	140 ml

Der Bedarf an Flüssigkeit ist beim Säugling mit ca. 140 ml/kg Körpergewicht am höchsten. Erwachsene haben im Durchschnitt einen Bedarf von 25 - 30 ml/kg. In bestimmten Situationen ist der Bedarf an Flüssigkeit natürlich höher. So wird bei Fieber z.B. etwa das Doppelte an Flüssigkeit über die Haut abgegeben, so dass sich der tägliche Bedarf um mindestens einen Liter erhöht. Auch Sportler haben, je nach Art und Umfang ihres Sports, einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Da in katabolen Zuständen (z.B. beim Abnehmen) größere Mengen von den Körper belastenden Stoffen aus dem Fettgewebe freigesetzt werden, ist auch hier der Bedarf an Flüssigkeit erhöht.

Wer zusammenrechnen will, wie viel Flüssigkeit er über den Tag trinkt, sollte Kaffee und schwarzen Tee nicht mit in seine Rechnung einbeziehen. Beides sind zwar Flüssigkeiten, aber bis heute sind die Forscher sich nicht einig, ob es dem Körper nicht doch Wasser entzieht.

## **Unterversorgung**

Bei einer zu geringen Aufnahme von Wasser kann es zu folgenden Problemen kommen:

- Verstopfung
- Kopfschmerz
- Fieber
- Übelkeit
- Störungen des Elektrolythaushaltes

---

### **Und nun noch mal einfach und zusammenfassend erklärt:**

Die Hauptzufuhr des Wassers sollte sich zwischen ca. 7.00 Uhr und 19.00 Uhr stattfinden, da tagsüber der Stoffwechsel seine Hauptaktivität entwickelt.

Unser Körper verbringt den Vormittag mit entgiften, den Nachmittag mit der Nahrungsverwertung und Verstoffwechselung, der Abend und die Nacht sind für die Regeneration reserviert.

Die Menge sollte je nach Jahreszeit und Tagesverfassung zwischen 2 und 4 Litern betragen.

Im Sommer brauchen wir durch vermehrtes Schwitzen mehr Wasser als im Winter.

Wenn wir Sport treiben, brauchen wir ebenfalls mehr Wasser.

**Also, bitte gleich aufstehen und was zu trinken holen! Am Bestem gleich die ganze Tagesration!**

**Postieren Sie Ihre Trinkmenge in Sichtweite!**

**In kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken. Immer wieder nachschenken!**

**Ohne Essen kann ein Mensch Wochen überleben... ohne Wasser max. 3 Tage!**