

Kindliche Empfehlung der Wassergetränke

Bei der Hitze genügend trinken!

Berlin (21. Juli 2018). Die Hitze will bei Deutschland fast im Griff und erspart gerade die älteren Menschen. In den letzten Tagen haben wir in den Klüften viele dehydrierungsbedingte Notfälle gesehen – wie Kreislaufprobleme, Herzrasen und auch kleine Nierenversagen“, erklärt Professor Dr. Jan C. Galla, Pressesprecher der DGN. „Gerade ältere Menschen sollten ausreichend trinken. 1,5 Liter am Tag sind normal, bei starken Schwitzen kann es auch gut ein halbes Liter mehr sein.“ Eine weit überhöhte Flüssigkeitszufuhr bringt jedoch nichts. Die Getränke sollten außerdem genügend Mineralstoffe enthalten. Sind Leitungswasser oder Mineralwasser oder ein alkoholfreies Bier trinken.

Bei diesen Temperaturen können wir sogar ins Schwitzen, ohne dass wir uns groß körperlich betätigen, und verlieren Flüssigkeit. Wenn wir nicht ausreichend trinken, kann das zum Problem werden. 1,5 Liter am Tag benötigt der menschliche Körper normalerweise, viele Menschen, gerade auch ältere, legen aber deutlich darunter. Spätestens bei einer Hitzewelle, wie wir es derzeit erleben, kann das dann zu gesundheitlichen Komplikationen führen. Der Körper verliert durch Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe. Eine Zuzug können die Nieren das zwar „abfangen“ – sie regulieren die Flüssigkeit- und Elektrolytmenge des Körpers – früher oder später stellen sich aber Komplikationen ein.

Häufige Folgen einer Dehydrierung sind Kreislaufschwäche bis hin zu Herzrasen und Ohnmacht. Auch Bewusstseinsstörungen treten öfter auf, auch Phasen der Verwirrtheit, wenige Menschen haben sogar ein Koma. Eine weitere Komplikation ist das Auftreten des akuten Nierenversagens. Die Nieren verengen von heute auf morgen beide Nieren, es wird kaum noch Urin ausgeschieden und es kommt zu schweren Vergiftungssymptomen mit Übelkeit, Erbrechen und Wassereinlagerungen im Körper. Legen sich Wasser in der Lunge ein, kann die Atmung erschweren und lebensgefährlich werden. In den letzten Tagen haben wir in den Klüften viele dehydrierungsbedingte Notfälle gesehen – wie Kreislaufprobleme, Herzrasen und auch kleine Nierenversagen“, erklärt Professor Dr. Jan C. Galla, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGN). „Wir rufen immer eindringlich die Bevölkerung zu dem Hinweis auf, genügend zu trinken.“

Denn um den gesamten Komplikationen vorzubeugen, ist eine ausreichende Flüssigkeit- und Mineralstoffzufuhr wichtig. „Gerade ältere Menschen sollten ausreichend trinken. 1,5 Liter am Tag sind normal, bei starkem Schwitzen kann es auch ein halbes Liter mehr sein“, so Prof. Galla.

Wünschen, dass zu wenig getrunken wurde, ist

- wenn man deutlich müde und weniger Wasserlassen muss als sonst,
- wenn der Urin sehr dunkel ist,
- wenn die Haut und Schleimhäute trocken sind,
- wenn es zu Schwindel oder Herzrasen kommt,
- wenn es zur Reichen, sonst nicht erklärbare Gewichtsabnahme kommt.

Besonders gefährdet sind Menschen, die z.B. zur Blutdrucksenkung oder zur Behandlung anderer Krankheiten Entwässerungsmitteln (Diuretika) einnehmen. Eine weitere Risikogruppe sind ältere Menschen, „da bei ihnen häufig das Durstempfinden viel schwächer ausgeprägt ist als bei jüngeren“, so der Experte.

Bald nicht zu trinken, was getrunken werden soll. Neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr sollte auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr geachtet werden, denn sie schwächen auch wertvolle Mineralien aus. Leitungswasser, das mit Kohlenstoff versetzt wird oder regeneriertes Tafelwasser enthalten meist wenige Mineralstoffe, Bitter- und Mineralwasser – und die und zu eine Alkoholfreie oder ein alkoholfreies Bier. Von mit Zucker versetzten Limonaden ist Galle grundsätzlich ab, bei Patienten mit vorgeschädigten Nieren außerdem von Cola. Hier wird neben dem Zucker ein wenig. Gut geeignet bei Patienten mit einer chronischen Nierenkrankung sind Cola zum Frühstück und Frühstück in der und das gesamte kann die Nierenwirkung beeinträchtigen. Da viele Patienten von ihrer schützenden Nierenbehandlung nicht wissen, sollten sie, ohne es zu ahnen, ihre Nierengesundheit, wenn sie von Cola trinken.

Die eine Dehydrierung vermeiden möchte und nur wenig zu mehr trinken, sollte besser, je allerdings auf dem richtigen Weg. Bei Patienten mit Herz- oder Nierenversagen und Volumenbelastungen in der Regel eher reichlich. Auch die Mäßigkeit, wie besonders viel trinken, sollte die Nieren und schützen sie, ist eine Maß. Eine randomisierte kontrollierte Studie an neun kanadischen Zentren [1] zeigte im letzten Jahr, dass die Trinkmenge-Erhöhung um täglich 1-1,5 Liter über zwölf Monate zu keinen Unterschieden gegenüber der Kontrollgruppe (Behandlung der behafteten Teilnehmer hinsichtlich Nierenfunktion) gegenüber. Eine Erhöhung der Trinkmenge über 1,5 Liter bei Normaltemperaturen, 2-3 Liter bei Hitze orientieren. Herz- oder Nierenkrankte sollten mit ihrem Arzt sprechen, eine allgemeine Empfehlung kann für sie nicht gegeben werden.

Literaturverweis

1. [1] Clark W et al. Effect of Drinking More Water on Kidney Function Decline in Adults with CKD: A Randomized Clinical Trial. *Ann Intern Med* 2017; 167:1018-1026.

Quelle: [Pressemitteilung der Nephrologie 4. 2018](#)

... 21.07.2018 (JL)