



## Schlaganfall-Vorsorge: Trinken Sie wirklich genug?

**Unser Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Wird dieser lebenswichtige Speicher nicht aufgefüllt, trocknen wir aus. Doch wie viel Flüssigkeit brauchen wir eigentlich?**

### Weiterführende Infos

Broschüre [↓ Risikofaktoren und Vorsorge](#)

### Der Flüssigkeitsbedarf bei jedem unterschiedlich

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von unterschiedlichen Faktoren wie Alter, Körpergewicht oder körperlicher Aktivität. Besonders für Kleinkinder, ältere Menschen, Stillende, Sportler und Schlaganfall-Patienten ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig.

### Den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen

Alle lebensnotwendigen Stoffwechselfvorgänge im Körper können nur in flüssigen Umgebungsbedingungen ablaufen. Täglich benötigt unser Körper daher mindestens 2,5 Liter Wasser aus Getränken und Nahrung als Lösungs- und Transportmittel, als Baustoff oder zur Regulierung der Körpertemperatur. Parallel geben wir stetig Wasser ab, zum

Beispiel als Schweiß über die Haut, als Wasserdampf über die Atmung oder als Urin über die Nieren. Damit der Körper optimal arbeiten kann, sollten sich Flüssigkeitszufuhr und -verlust die Waage halten. Wir müssen also immer wieder Wasser nachfüllen indem wir täglich 1,5 bis zwei Liter trinken. Hin und wieder benötigt man auch mehr Wasser als sonst. An heißen Tagen, bei Diäten, bei Magen-Darm-Erkrankungen, beim Sport oder bei anstrengender Arbeit verlieren wir zusätzlich Flüssigkeit und müssen daher noch mehr trinken. Auch sehr salzhaltige Speisen können den Flüssigkeitsbedarf erhöhen.

*„Lassen Sie das Durstgefühl erst gar nicht entstehen.“*

### **Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt**

Dass ein Flüssigkeitsbedarf besteht, signalisiert der Körper mit Durstgefühl. Jedoch setzt es erst ein, wenn der Körper schon viel Flüssigkeit verloren hat. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE, rät daher, das Durstgefühl erst gar nicht entstehen zu lassen und regelmäßig, über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter zu trinken. Dies gelingt der Hälfte der Deutschen nicht. Die Gründe dafür sind zahlreich. Mit zunehmendem Alter nimmt zum Beispiel das Durstgefühl ab. Das bedeutet, obwohl Flüssigkeitsbedarf besteht, gibt der Körper keinen Impuls, etwas zu trinken. Besonders für ältere Menschen ist es daher wichtig, zum Beispiel mit einem „Trinktagebuch“ auf die tägliche Trinkmenge zu achten.

### **Warum zu wenig Flüssigkeit ungesund für den Körper ist.**

Vor allem im Gehirn, Blut, in der Leber und der Muskulatur macht sich ein Wassermangel rasch bemerkbar. Der Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass das Blut dickflüssiger wird. Das Herz muss immer stärker arbeiten, um das Blut durch die Adern zu pumpen. Müdigkeit, Kopfschmerzen und Leistungsschwäche sind die Folge. Ausreichend zu trinken hat für alle Menschen einen positiven Effekt. Wer genügend trinkt bleibt leistungsfähig. Vor allem die Merkfähigkeit und

Merkspanne sowie die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen verarbeiten, wird gesteigert. Wasser ist also der Antriebsstoff für das, was Wissenschaftler den menschlichen Arbeitsspeicher nennen.

Besonders für Schlaganfall-Patienten interessant ist, was sich aus den Ergebnissen einer Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Münster ableiten lässt: Wer viel trinkt, mindert sein Risiko für einen zweiten Schlaganfall um bis zu 25 Prozent.

## **Viel trinken ist gesund, aber...**

In der Behandlung des Bluthochdrucks, bei Beinödemen und bei einer Einschränkung der Herzfunktion kommen manchmal sogenannte Diuretika (entwässernde Medikamente) zum Einsatz. Sie führen zu einer vermehrten Urinausscheidung (Diurese). Daher ist die Menge und Art der Flüssigkeitszufuhr mit dem Arzt abzusprechen.

Auch bei Erkrankungen wie Herz- und Nierenleiden muss der Arzt die Flüssigkeitszufuhr bestimmen.

## **Kaffee ist kein Ersatz für Wasser, aber...**

Kaffee wirkt bei regelmäßigem Konsum – entgegen der landläufigen Meinung – nicht entwässernd. Koffeinhaltige Getränke können daher laut DGE durchaus in die tägliche Flüssigkeitsbilanz einbezogen werden. Eine Zusammenfassung mehrerer Studien aus den Jahren 1966 bis 2003 hat gezeigt, dass bei Personen, die regelmäßig koffeinhaltigen Kaffee oder Tee trinken, kaum eine entwässernde Wirkung festzustellen ist. Kaffee kann bei regelmäßigem moderatem (maximal vier Tassen pro Tag) Konsum zur Gesamttrinkmenge hinzugezählt werden.

Kaffeetrinker sollten dennoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch empfehlenswerte Durstlöscher achten.





## Kontakt zu Miriam Hilker

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](#)