

**Teil 1** der monatlichen Serie unseres Fastenarztes

Dr. med. Heinz Bixa:



## **Ganz viel trinken? Meist nicht gesund!**

Soeben fällt wieder mit lautem Knall eine Wasserflasche um. Dem Geräusch nach ist sie aus Metall. Das hört sich ganz anders an als Glas oder Kunststoff. Es ist jetzt schon die dritte Wasserflasche in einer halben Stunde, die umgestoßen wird. Der Ort? Im Probenraum des Wiener Motettenchores. Als ich 1965 (!) als Chorsänger begonnen habe, waren Wasserflaschen unter den Sitzen während einer Chorprobe völlig unbekannt. Sind einige von und damals elend verdurstet?

Wasser ist schlicht und einfach lebensnotwendig und bekanntlich auch gut gegen Durst. Aber ist Wasser wirklich so ein Allheilmittel, als das es neuerdings vielfach angepriesen wird? Ist die Wasserflasche wirklich ein unverzichtbarer ständiger Begleiter? Heißt das neue Volksleiden „Dehydratation“? Und muss man wirklich „trinken lernen“?

Um die Nachteile und Komplikationen eines Flüssigkeitsmangels geht es hier nicht, auch nicht um die häufige Dehydratation älterer Menschen. Ein Standardsatz bei meinen älteren PatientInnen während meiner Hausbesuche war: „Zeigen sie mir ihre Zunge... sie müssen mehr trinken!“ Einerseits kommt es zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Durstgefühls, dann vergessen sie einfach zu trinken (Demenz) und zu allerletzt wollen sie in der Nacht nicht mehrmals zum Harnlassen aufstehen.

Es geht also um die neuerdings heftig propagierten spezifischen und positiven Effekte einer überhöhten Aufnahme von Flüssigkeitszufuhr. Was ist eine überhöhte Aufnahme von Flüssigkeit?

Eine überhöhte Flüssigkeitszufuhr ist als eine Flüssigkeitszufuhr definiert, die über jene mit dem natürlichen Durstempfinden einhergehende bzw. die Mahlzeiten und Nebenmahlzeiten verbundene Zufuhr hinausgeht.

Eine, vielen Empfehlungen zufolge weit überhöhte Aufnahme von Wasser, soll eine ganze Reihe von Beschwerden und Krankheiten aus der Welt schaffen, zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen und schlechte Laune endgültig vertreiben. Die Nieren sollen unterstützt und die „Entgiftung“ gefördert werden, Wachheit, Aufmerksamkeit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sollen steigen. Positive Wirkungen auf die Haut sollen sich einstellen, der Blutdruck sinken, die Gewichtsreduktion soll einfacher werden (was durchaus im Bereich des Möglichen liegt), die Lebenserwartung steigen (was noch nachzuweisen wäre).

Wasser entwickelt sich immer mehr zu einem Milliardenmarkt, das Motto „viel trinken“ zu einem Life-Style-Faktor und Bestandteil eines „gesunden“ oder manchmal vielleicht auch etwas gesundheitswahnhaften Lebensstils.

Eine wissenschaftliche Basis für eine, über den physiologischen Bedarf beziehungsweise das Durstempfinden hinausgehende Aufnahme von Flüssigkeit fehlt – bis auf einige wenige spezifische Zustandsbilder allerdings. Von einer „Volkskrankheit Dehydratation“ kann keine Rede sein. Für die meisten Menschen gibt es also keinen Grund, mehr Flüssigkeit aufzunehmen, als dem natürlichen Durstempfinden entspricht. Der Gesundheit tut man damit nichts Gutes, das Gegenteil ist eher wahrscheinlich. Darauf deuten die Ergebnisse einer Reihe von Studien hin.

Bei einer Studie bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion wurde die Beziehung zwischen der glomerulären Filtrationsrate (GFR) und der durchschnittlichen 24-Stunden-Harnmenge bei Patienten mit polyzystischer Nierenerkrankung untersucht (Hebert LA et al., Am J Kidney Dis 2003; 41: 962-972). Die GFR hat mit zunehmender Harnmenge sogar abgenommen! Der Abfall der GFR war bei denjenigen Studienteilnehmern am höchsten, die am meisten Flüssigkeit zu sich genommen hatten. Anhaltend hohes Harnvolumen und die damit einhergehende Osmolalität sind demnach als unabhängige Risikofaktoren für eine schnellere Progression der Niereninsuffizienz zu betrachten!

## **Mögliche negative Effekte**

Eine erhöhte bzw. überhöhte Flüssigkeitszufuhr, kann abgesehen von einer Verringerung der GFR einige weitere negative Effekte mit sich bringen:

- Die Induktion einer Hypervolämie mit Organfunktionsstörungen von Herz, Lunge, Niere usw.
- Eine Hyponatriämie
- Eine Erhöhung des Blutdrucks
- Und der Verlust wichtiger Substanzen wie Schilddrüsenhormone und Vitamine.

## **Mythos 1: Eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme fördert die Entgiftung**

Die Annahme, dass eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr die Nierenfunktion verbessere und damit die Entgiftung steigern ist **FALSCH**, da die endgültige Harnmenge erst im distalen Tubulus (Sammelrohr) durch das Antidiuretische Hormon (ADH), aber nicht durch die Nierenfunktion oder Filtration bestimmt wird. Eine überhöhte Flüssigkeitsaufnahme geht vielmehr mit einer sinkenden Entgiftungsleistung einher. Eine überhöhte Flüssigkeitszufuhr hat damit keine positiven gesundheitlichen Wirkungen in dieser Hinsicht – die Wassermenge hat mit der Nierenfunktion nichts zu tun!

## **Mythos 2: Eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme steigert das Blutvolumen**

Die Annahme, dass eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr das Blutvolumen erhöhe und damit Leistungsfähigkeit, Konzentration, Wachheit usw. verbessere, ist **FALSCH**. Das Blutvolumen wird unabhängig von der akuten exogenen Zufuhr extrem eng durch den dynamischen Flüssigkeitsaustausch zwischen Interstitium und Intravasalraum reguliert und erfordert keine permanente exogene Zufuhr. „Freies“ Wasser kann das Blutvolumen nicht steigern. Ein gesunder Organismus besitzt ausreichende und mächtige Mechanismen, um das Blutvolumen selbstständig zu regulieren und versucht dies auch mit allen Mitteln.

## **Wann viel Wasser gut tut**

Es gibt durchaus Zustandsbilder, bei denen eine überhöhte Flüssigkeitszufuhr sinnvoll sein kann.

- Neigung zur Bildung von Harnsteinen
- Häufige Harnwegsinfektionen (bes. bei Frauen durch die kurze Harnröhre)
- Erhöhte, nicht überhöhte Flüssigkeitszufuhr bei polyzystischen Nierenerkrankungen
- Möglicherweise Adipositas

## Fazit

- Viel Trinken im Sinn einer überhöhten Flüssigkeitszufuhr ist (meist) NICHT gesund. Die optimale Flüssigkeitsaufnahme wird über das natürliche Durstempfinden bzw. durch die mit den Mahlzeiten verbundene Zufuhr ausreichend sichergestellt.
- Die optimale Trinkmenge hängt von zahlreichen inneren und äußeren Faktoren ab und ist dementsprechend variabel („ausreichend“ Flüssigkeit bei Nierenerkrankungen, Herzinsuffizienz oder Leberzirrhose und höheres Alter).
- Mögliche negative Effekte einer überhöhten Flüssigkeitszufuhr: Verringerung der glomerulären Filtrationsrate (GFR), Hypervolämie, Hyponatriämie, Blutdruckanstieg, Verlust an Substanzen wie Schilddrüsenhormone oder Vitamine.
- Sinnvoll kann eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr bei Harnwegsinfektionen, Harnsteinen, polyzystischen Nierenerkrankungen sein.
- Spezielles Augenmerk auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist v.a. bei Kleinkindern zu legen und im höheren Alter, da das Durstempfinden nachlässt.

## Literatur:

Fallmann K., Widhalm K. im Journal für Ernährungsmedizin, 21. Jahrgang, Nr. 2, 2019