Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Ist es schädlich, zu viel Wasser zu trinken?

Mon, 08/05/2019 - 09:52

Wenn es heiß ist, gibt der Körper über den Schweiß deutlich mehr Flüssigkeit ab als gewöhnlich – übrigens auch bei körperlicher Anstrengung. Diese Wasserverluste kann und sollte man ausgleichen, indem man mehr trinkt als die üblicherweise empfohlene Menge von 1,5 bis zwei Litern täglich.
Wenn man in sehr kurzer Zeit sehr große Mengen Wasser zu sich nimmt, kann es jedoch zu einer Wasservergiftung kommen. Die Nieren sind dann überfordert und nicht mehr in der Lage, die Konzentration der Mineralstoffe im Blut konstant zu halten, wodurch diese stark absinkt. In der Folge strömt Flüssigkeit vom Blut in die Zellen, und diese schwellen an. Zugleich drosselt die Niere die Urinproduktion, um nicht noch mehr Mineralstoffe auszuscheiden. In schweren Fällen kann es zu einer Hirnschwellung und sogar zum Tod kommen. Anzeichen für eine Wasservergiftung sind Schwindel, Kopfschmerzen und Krämpfe bis hin zur Bewusstlosigkeit.
Bei üblichen Trinkgewohnheiten braucht man einen gesundheitlichen Schaden durch eine zu hohe Flüssigkeitsaufnahme nicht zu befürchten. „Ein gesunder Körper scheint auch mit großen Wassermengen gut zurechtzukommen, wenn diese über den Tag verteilt aufgenommen werden“, weiß Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Ab einer Menge von ungefähr sechs bis sieben Litern in kurzer Zeit kann jedoch die Regulation des Mineralstoffhaushaltes kippen.“ Herz-, Nieren- oder Leberkranke sollten grundsätzlich darauf achten, nicht zu viel zu trinken.