

---

## Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler  
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



# Newsletter

## Februar 2013

---

### Wie viel Wasser braucht der Mensch? Welches Wasser ist gesund?

Der Mensch besteht zu zwei Dritteln aus Wasser und kann ohne Wasser nur wenige Tage überleben. Wasser ist an allen Vorgängen in unserem Körper beteiligt: es regelt den Stoffwechsel, transportiert Schadstoffe, reguliert die Körpertemperatur und ist Lösungs- und Transportmittel im Blut.

#### Wasserbilanz (ml/Tag) des Erwachsenen (DACH-Referenzwerte)

Wasseraufnahme ml/Tag		Wasserabgabe	
Getränke	1140	Urin	1440
Wasser in fester Nahrung	875	Stuhl	160
Oxidationswasser	335	Haut	550
		Lunge	500
Gesamtwasseraufnahme ml/Tag	2650	Wasserabgabe	2650



Durstgefühl tritt bei einem Wassermangel von 5% des Körpergewichts ein. Das Blut wird zähflüssig und dadurch kann es zu einer erhöhten Herzbelastung, Körpertemperatur und Übelkeit kommen. Ein Wassermangel von 10% des Körpergewichts führt in der Regel zu Kopfschmerzen, Schwindel und Erschöpfung. Bei einem Flüssigkeitsdefizit von mehr als 10 – 15% besteht Lebensgefahr.

Laut EU-Regelung musste vor 1980 mindestens 1000 Milligramm Mineralstoffe pro Liter in Mineralwasser enthalten sein und eine ernährungsphysiologische Wirkung nachgewiesen werden. Leitungswasser kann diese Mineralstoffvorgaben ebenso wie gut kontrollierte Mineralwässer erfüllen. So hat das Münchner Leitungswasser sehr gute Analysewerte und ist auch für die Zubereitung von Babynahrung geeignet. Laut Verband kommunaler Unternehmen (VKU) erfüllen die deutschen Wasserversorger die Analysen der Trinkwasserverordnung zu mehr als 99%. Das deutsche Trinkwasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel und wird von Verbraucherverbänden, Fachgesellschaften und dem Bundesgesundheitsministerium empfohlen.

Die EU hat in ihrer Richtlinie 98/83/EG vom 03. November 1998 die Qualität von Wasser und damit Gesundheits- und Reinheitsparameter für Trinkwasser festgelegt. Sauberes Trinkwasser ist für die Existenz und Ernährung des Menschen unverzichtbar, sollte ein Grundrecht und in öffentlich-rechtlicher Hand bleiben.

Mineralwässer sind in der Europäischen Union gut kontrolliert und weisen eine hohe Qualität auf. Dies gilt auch für Leitungswasser in Deutschland. Dieses Wasser ist preiswert, gesund, kalorienfrei und gut geeignet den täglichen Flüssigkeitsbedarf von ca. 2,5 Litern zu decken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München  
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff

Literatur: Ernährungsumschau 1/2013; Gesundheit korrekt 1/2013; Verordnung (EG) Nr. 596/2009 des Europäischen Parlaments; DACH-Referenzwerte Flüssigkeitszufuhr