

## Hydratation im Sommer

™ B. Sc. Marco Hedel, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Klimawandel und heiße Sommer

Aufgrund des fortschreitenden Klimawandels werden im Sommer weltweit **Rekordtemperaturen** verzeichnet. Die höchste Temperatur in Europa wurde 2021 mit **48,8 °C** auf Sizilien gemessen (vgl. Smith, 2023). 2024 war nach dem Jahr 2023 das bislang **wärmste Jahr in Deutschland** seit Beginn der Aufzeichnungen (vgl. DWD, o. J.).

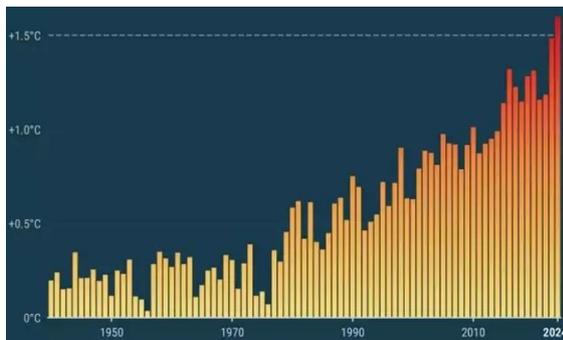


Abbildung 1: Jahresmitteltemperaturen im Vergleich zum vorindustriellen Durchschnitt (vgl. Klatt, 2024)

Wie in unserem Gesundheitstipp zum Hitzeaktionstag bereits erläutert, kann Hitze **deutliche Auswirkungen** auf die menschliche Gesundheit haben. Durch z. B. eine **ausreichende Hydratation** kann leichterem Symptomen jedoch schon sehr gut begegnet werden. Doch was ist eigentlich **Hydratation**?

Wofür benötigen wir Wasser? Wie viel **Flüssigkeit** benötigen wir? Welche **Getränke** sollten bevorzugt werden? Und wie können wir uns dabei helfen **mehr zu trinken**?

### Hydratation

„Hydratation“ ist ein medizinischer Fachbegriff, der den **Flüssigkeitshaushalt des Körpers** beschreibt. Von „**ausreichender Hydratation**“ spricht man, wenn der Körper **optimal mit Flüssigkeit** versorgt ist und alle wichtigen Funktionen aufrechterhalten kann (vgl. *Hydratation*, o. J.). **Gesunde Erwachsene** in gemäßigten Klimazonen, wie z. B. in Mitteleuropa, benötigen bei geringer körperlicher Aktivität **mindestens 1,5 L Wasser am Tag**. Ausnahmen gelten jedoch z.B. bei besonderen Diäten, Krankheiten, körperlicher Belastung und Hitze, hierbei kann eine **deutlich erhöhte** aber auch eine **erniedrigte Flüssigkeitszufuhr** notwendig sein (vgl. Valtin & Gorman, 2002; Jéquier & Constant, 2010).

### Ohne Wasser kein Leben

Wasser ist essenziell für **alle Funktionen** des menschlichen Körpers. Das Leben entstand im

Wasser, selbst die **Entwicklung jedes Menschen** beginnt im wässrigen Milieu im Bauch der Mutter. Das intrazelluläre Wasser bildet die **Grundlage für biochemische Prozesse** und ist unverzichtbar für den **Kreislauf**, das **Lymphsystem**, die **Regulation der Körpertemperatur** sowie die **Ausscheidung von Abfallstoffen**. Zusätzlich unterstützt Wasser die **Nahrungsaufnahme und Verdauung**, dient als **Schmiermittel für Gelenke und Schleimhäute** und **spült Organe wie Harnwege und Augen**. Während der Mensch wochenlang ohne Nahrung überleben kann, führt ein Wassermangel nach **wenigen Tagen zum Tod**. Kein anderer Nährstoff ist so unmittelbar **lebensnotwendig** (vgl. Hooper et al., 2014).

## 10 GUTE GRÜNDE, WESHALB DU IMMER VIEL WASSER TRINKEN SOLLTEST!



Abbildung 2: 10 Gute Gründe viel Wasser zu trinken (vgl. 10 Gründe immer viel Wasser zu trinken, 2021)

### Hydratation bei Hitze

In bestimmten Situationen braucht der Körper deutlich mehr Flüssigkeit, zum Beispiel bei **Hitze, Kälte, Fieber, Erbrechen oder Durchfall**. Auch bei **körperlicher Anstrengung**, etwa durch schwere Arbeit oder Sport, steigt der Bedarf: Dann können zusätzlich sogar **bis zu 0,5 bis 1 Liter Wasser pro Stunde** notwendig sein. Übrigens: Keine Angst vor zu viel Wasser! Ein gesunder Körper verkraftet **größere Flüssigkeitsmengen** problemlos. Überschüssiges Wasser scheiden die Nieren einfach wieder aus, eine sog. **Überhydratation** ist bei gesunden Menschen kaum möglich (vgl. DGE, 2024).

Zur **Hydratation geeignete Getränke** (vgl. DGE, 2024)

Getränke sollen den Flüssigkeitsverlust des Körpers ausgleichen und den Durst effektiv stillen. Besonders gut geeignet sind z. B.:

- **Wasser** (Tipp: Leitungswasser ist besonders sicher und gut verfügbar!)
- **Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees** (Als kalorienfreie Alternative)
- **Saftschorlen** (im Mischverhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser)

Über den Tag verteilt halten diese Getränke den Körper optimal mit Flüssigkeit versorgt.

**Strategien für den Alltag** (vgl. DGE, 2024)

1. **Tagebuch führen:** Dokumentiere Trinkgewohnheiten ein paar Tage lang, um zu prüfen, ob deine Trinkmenge ausreicht.

2. **Getränke griffbereit halten:** Platziere Wasser sichtbar in deiner Nähe (z. B. am Arbeitsplatz oder auf dem Couchtisch), um mehr zu trinken.

3. **Rituale schaffen:** Gewöhne dir an, zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken.

4. **Vorrat für unterwegs:** Nimm auf Reisen oder Ausflügen immer eine Wasserflasche mit, um Durststrecken zu vermeiden.

5. **Apps oder Trinkwecker** helfen besonders Vergesslichen, regelmäßig zu trinken.

#### Fazit:

Der Klimawandel führt zu immer extremeren Hitzesommern, die den Flüssigkeitsbedarf des Körpers erhöhen. Eine **gute Flüssigkeitszufuhr** ist **essentiell**, um **lebenswichtige**

**Körperfunktionen** aufrechtzuerhalten und **hitzebedingten Gesundheitsrisiken** vorzubeugen. Gesunde Erwachsene sollten **mindestens 1,5 Liter täglich** trinken. Ausnahmen gelten jedoch z.B. bei besonderen Diäten, Krankheiten, körperlicher Belastung und Hitze. Ideal sind **Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Saftschorlen**. Mit einfachen Strategien wie **Trinkritualen, sichtbar platzierten Getränken oder Erinnerungs-Apps** lässt sich die Flüssigkeitszufuhr leicht optimieren. Denn: **Wasser ist der wichtigste Nährstoff**, ohne ihn überlebt der Mensch nur wenige Tage. Gerade in Zeiten steigender Temperaturen lohnt es sich besonders, bewusst auf eine **regelmäßige Flüssigkeitszufuhr** zu achten!

## Bild- und Literaturverzeichnis

10 Gründe immer viel Wasser zu trinken. (2021, April 9). WirEssenGesund. <https://www.wir-essen-gesund.de/10-gruende-wasser-trinken/>

DGE. (2024). *Wasser trinken – fit bleiben*. Dge-medienervice.de. [https://www.dge-medienervice.de/media/productattach/1/2/123054\\_2024\\_flyer\\_wasser\\_trinken\\_241205\\_web.pdf](https://www.dge-medienervice.de/media/productattach/1/2/123054_2024_flyer_wasser_trinken_241205_web.pdf)

DWD. (o. J.). *Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Presse - Deutschlandwetter im Jahr 2024*. Dwd.de. Abgerufen 24. Juni 2025, von [https://www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2024/20241230\\_deutschlandwetter\\_jahr\\_2024\\_news.html](https://www.dwd.de/DE/presse/pressemitteilungen/DE/2024/20241230_deutschlandwetter_jahr_2024_news.html)

Hooper, L., Bunn, D., Jimoh, F. O., & Fairweather-Tait, S. J. (2014). Water-loss dehydration and aging. *Mechanisms of Ageing and Development*, 136–137, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2013.11.009>

Hydration. (o. J.). Balumed.com. Abgerufen 24. Juni 2025, von <https://balumed.com/medizinlexikon/hydration>

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115–123. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>

Klatt, R. (2024, Dezember 9). *2024 wird das wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen*. Forschung und Wissen. <https://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/umwelt/2024-wird-das-waermste-jahr-seit-beginn-der-wetteraufzeichnungen-13379645>

NASA Scientific Visualization Studio. (2023, September 14). *NASA scientific visualization studio*. NASA Scientific Visualization Studio. <https://svs.gsfc.nasa.gov/14407>

Smith, I. (2023, Juli 18). *Hottest temperatures ever: How do countries in Europe compare?* Euronews. <https://www.euronews.com/green/2023/07/18/hottest-temperatures-ever-how-do-countries-in-europe-compare>

Vaitin, H. (2002). „Drink at least eight glasses of water a day.“ Really? Is there scientific evidence for „8 x 8“? *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 283(5), R993-1004. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00365.20002>