

Hydration 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.).

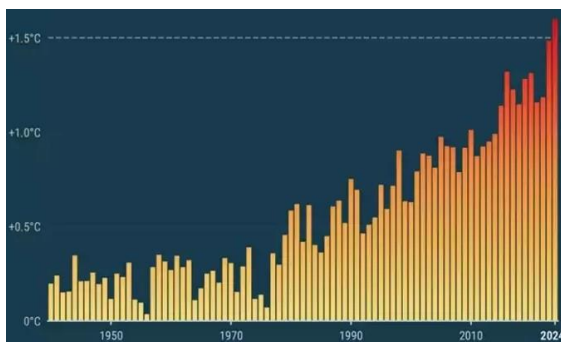


Abbildung 1: Jahresmitteltemperaturen im Vergleich zum vorindustriellen Durchschnitt (vgl. Klatt, 2024)

Hitze kann deutliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben. Durch z. B.

eine ausreichende Hydration kann leichterem Symptomen jedoch schon sehr gut begegnet werden. Doch was ist eigentlich Hydration?

Hydration

„Hydration“ ist ein medizinischer Fachbegriff, der den Flüssigkeitshaushalt des Körpers beschreibt. Von „ausreichender Hydration“ spricht man, wenn der Körper optimal mit Flüssigkeit versorgt ist und alle wichtigen Funktionen aufrechterhalten kann (vgl. Hydration, 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 Nahrungsauf-

nahme 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).

In der nachfolgenden Grafik werden zehn gute Gründe dargestellt, weshalb der Mensch stets viel Wasser trinken sollte:



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

Hydration 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 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 Hydration 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! **Hitze – eine wachsende Gefahr für Gesundheit und Gesellschaft.**

Quellen

- DGE. (2024). Wasser trinken – fit bleiben. Dge-medianservice.de. https://www.dge-medianservice.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
- 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>
- Valtin, 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>
- WirEssenGesund. (2021, April 9). 10 Gründe immer viel Wasser zu trinken. <https://www.wir-essen-gesund.de/10-gruende-wasser-trinken/>