



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Flüssigkeitsaufnahme

Wasser, unser Lebenselixier

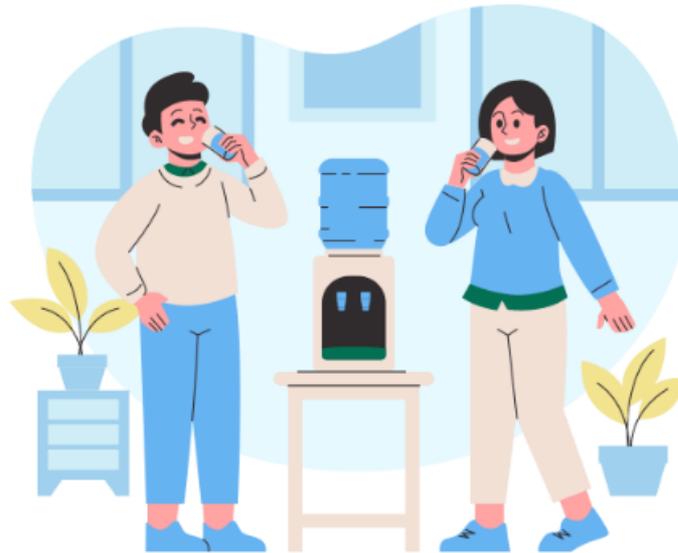


## Inhalt

- **Wasser**  
Warum es essentiell ist
- **Dehydration**  
Ursachen, Symptome und Behandlung
- **Leitungswasser oder Flaschenwasser**  
Der Vergleich
- **Sprudelwasser oder stilles Wasser**  
Wie kommt das Sprudel ins Wasser und warum ist stilles Wasser besser?
- **Heilwasser**  
Was ist daran heilend?
- **Softdrinks und Alkohol**  
Empfehlungen
- **Trinkempfehlung**  
Und Tipps, um mehr zu trinken

## Wasser <sup>(1)</sup>

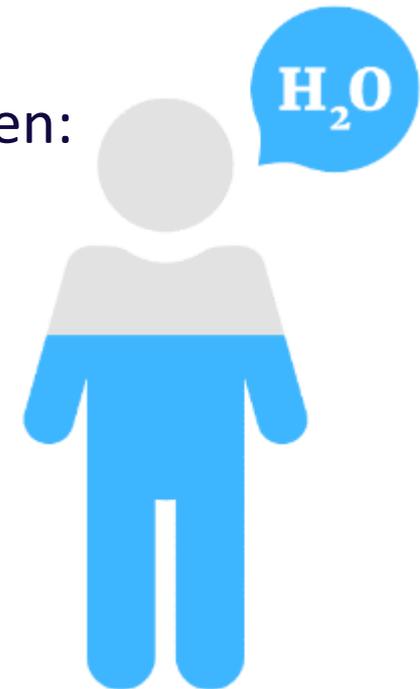
Warum es essentiell ist



Da unser Körper zu über 50 % aus Wasser besteht, ist es besonders wichtig ausreichend zu trinken.

Wasser erfüllt unter anderem folgende Aufgaben:

- Energie für unsere Muskeln
- Reinigung von Giftstoffen und Bakterien
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung des regelmäßigen Stuhlgangs
- Konstanthaltung der Körpertemperatur
- Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes



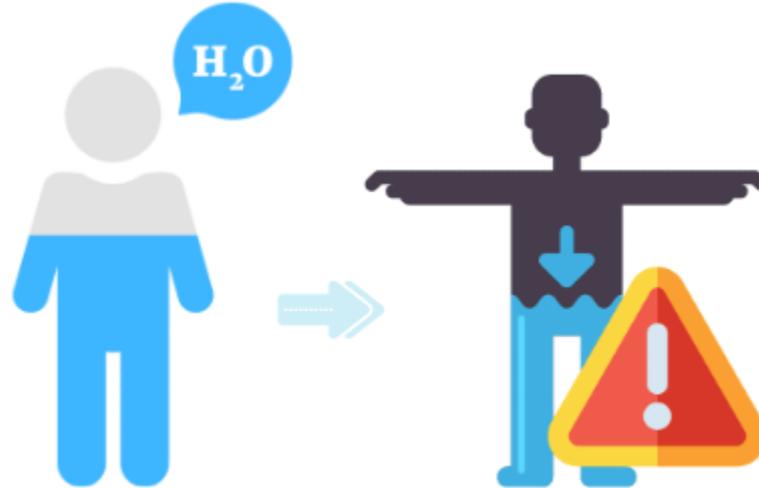
## Dehydration <sup>(3)</sup>

### Ursachen, Symptome und Behandlung



Man spricht von einer Dehydration, wenn der Körper austrocknet, d.h. dass dem Körper Flüssigkeit fehlt, um seinen Funktionen nachgehen zu können.

Eine starke Dehydration wird Exsikkose genannt.



## Ursachen:

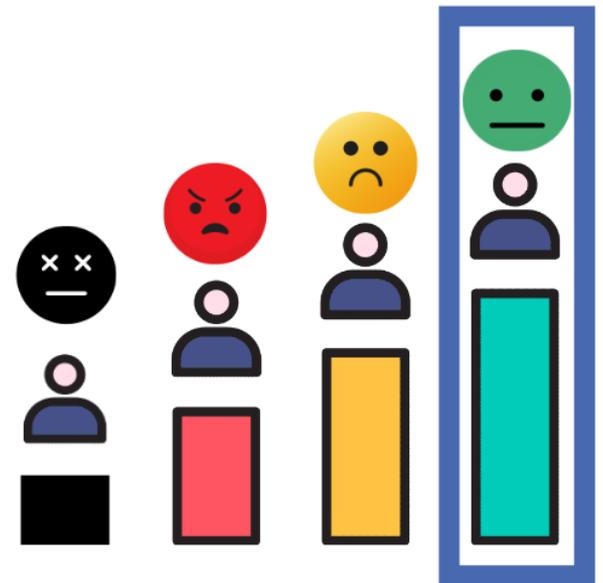
- Zu wenig getrunken
- Durchfall oder Erbrechen
- Blutverlust
- Verbrennungen
- Akutes Nierenversagen
- Diabetisches Koma
- Diabetes insipidus
- Einnahme von Diuretika



## Symptome:

Symptome einer leichten Dehydration (Flüssigkeitsverlust von 3-5 % des Körpergewichts):

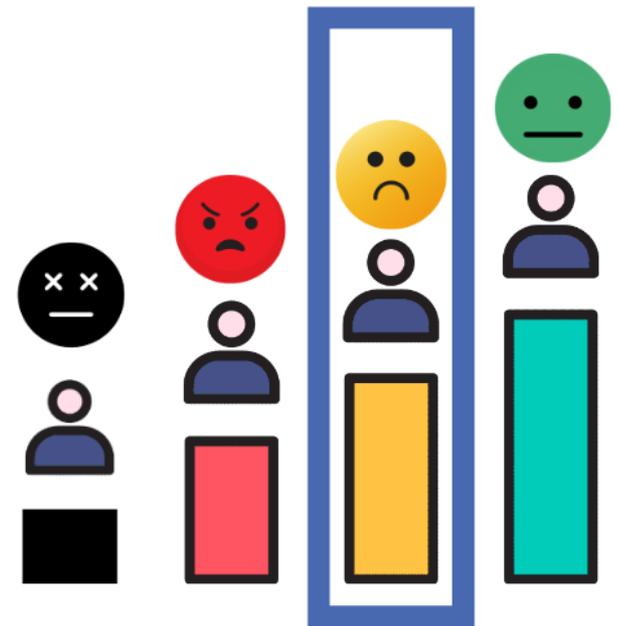
- Durst
- leicht trockene Haut und Schleimhäute
- konzentrierter, dunkelgelber Urin



## Symptome:

Symptome einer mäßigen Dehydration (Flüssigkeitsverlust von 6-8 % des Körpergewichts):

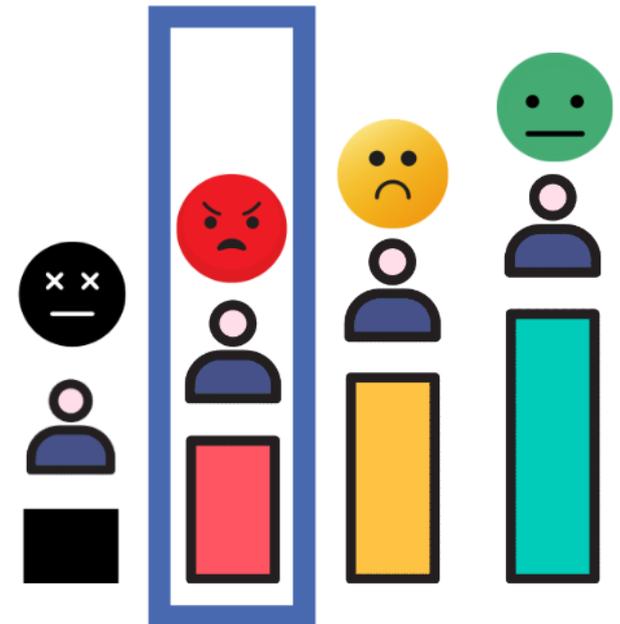
- eingesunkene Augen
- sehr trockene Haut und Schleimhäute
- stark verminderte Harnausscheidung
- Herzrasen



## Symptome:

Symptome einer schweren Dehydration (Flüssigkeitsverlust von 9-12 % des Körpergewichts):

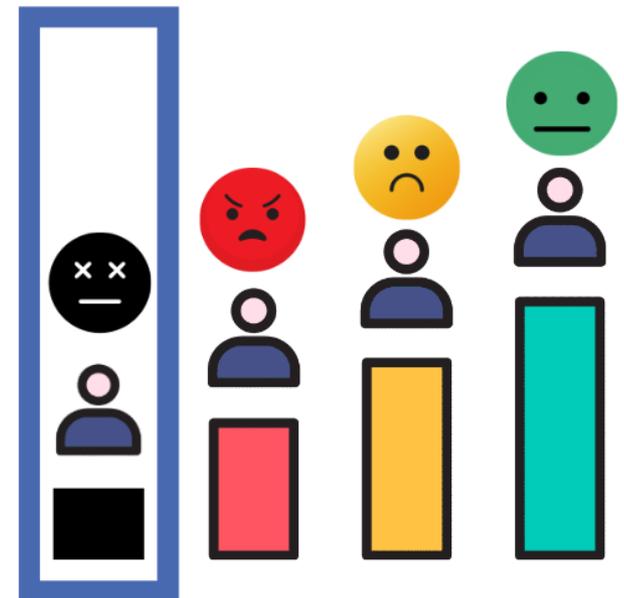
- niedriger Blutdruck
- stehende Hautfalten: Bildet man mit zwei Fingern eine Hautfalte (etwa am Handrücken) und lässt diese dann los, glättet sich die Falte nicht sofort, sondern erst nach einigen Sekunden.



## Symptome:

Symptome einer sehr schweren Dehydration (Flüssigkeitsverlust von 12-15 % des Körpergewichts):

- Schock
- Kreislaufschwäche
- Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma



## Behandlung:

Bei leichter Dehydration: Trinken Sie mehrfach kleine Mengen an Flüssigkeit, wichtig ist nicht zu viel auf einmal zu trinken, um eine Flüssigkeitsansammlung in der Lunge oder ein Anschwellen des Gehirns zu vermeiden.

Geeignete Flüssigkeiten sind:

- Wasser
- ungesüßter Früchte-/Kräutertee
- leicht salzige Brühe



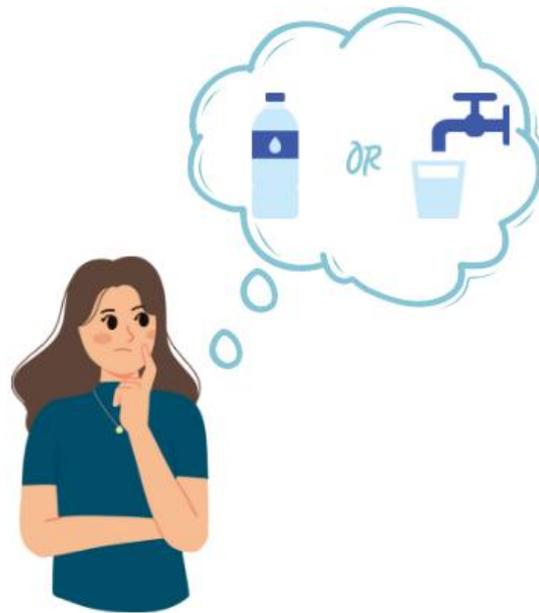
## Behandlung:

Bitte suchen Sie bei den anderen Stadien der Dehydration umgehend einen Arzt auf!



## Leitungswasser oder Mineralwasser aus der Flasche <sup>(4)</sup>

### Der Vergleich



Leitungswasser ist für gewöhnlich Wasser aus dem oberflächennahem Grundwasser oder auch aus Flüssen und Talsperren, welches aufbereitet wird, um der Trinkwasserverordnung gerecht zu werden. In den meisten Teilen der EU ist das Leitungswasser trinkbar.



Mineralwasser hingegen ist Wasser aus tiefen und geschützten Quellen und darf nur wenig behandelt werden.

Beispiel Deutschland	Leitungswasser	Mineralwasser	Fazit
Sauberkeit	Strenge Trinkwasserverordnung sorgt für sorgfältige Aufbereitung des Wassers.	Mineralwasserverordnung weniger streng, allerdings besser geschützte Quellen, da diese tiefer liegen.	Beide Wässer stehen unter strenger Kontrolle und sind i.d.R. sauber.
Mineralien	Enthält wenige Mineralstoffe, die keinen Beitrag zur Versorgung leistet.	Wässer sind unterschiedlich mineralisiert, oft sind sie sogar mineralstoffarm.	Manche Mineralwasser enthalten mehr Mineralstoffe als Leitungswasser.
Kosten	ca. 0,2 Cent pro Liter	ca. 13 Cent pro Liter	Leitungswasser ist deutlich günstiger.
Klimafreundlichkeit	Keine Verpackung und kein Transport notwendig.	Klimabelastung ca. 600-mal höher als bei Leitungswasser.	Leitungswasser ist weniger schädlich für das Klima.

## Sprudelwasser oder stilles Wasser <sup>(5)</sup>

**Wie kommt das Sprudel in das Mineralwasser  
und warum ist stilles Wasser besser?**



# Sprudelwasser

Wie kommt der Sprudel ins Sprudelwasser?

Das Wasser kommt aus tiefliegenden Vulkanquellen, die aus kohlendioxidhaltigem Gestein bestehen, denn Kohlensäure bildet sich ganz natürlich, wenn Kohlenstoffdioxid auf Wasser trifft.

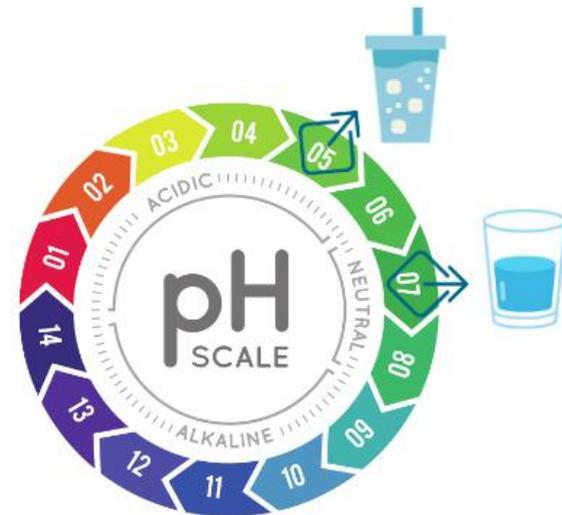
Die Kohlensäure kann auch künstlich hinzugefügt werden, um stilles Wasser zum Sprudeln zu bringen.



## Sprudelwasser oder stilles Wasser?

Während stilles Wasser einen neutralen pH-Wert von 7 hat, misst man bei Sprudelwasser einen sauren Wert von 5,3.

Daher hat Sprudelwasser einen schlechteren Ruf, allerdings bringt dies den Vorteil mit sich, dass durch die leicht saure Umgebung das Wachstum von Keimen verhindert wird.



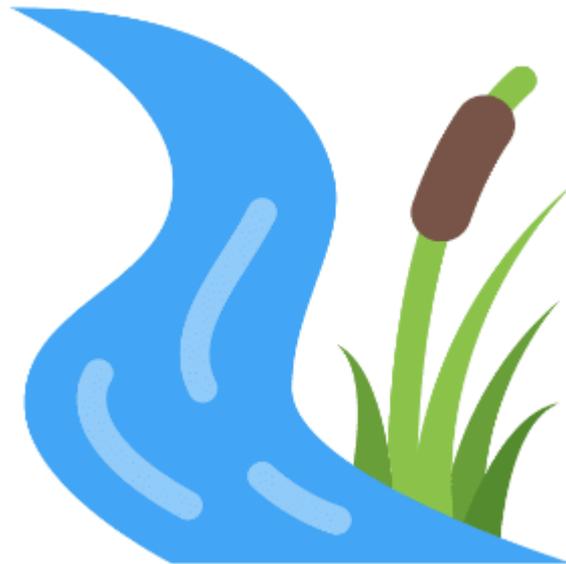
Für Menschen mit einem empfindlichen Magen ist der Konsum von stillem Wasser zu empfehlen, besonders bei Personen, die anfällig für Sodbrennen sind.

Ansonsten bleibt die Wahl des Wassers ganz bei den persönlichen Vorlieben.



## Heilwasser <sup>(6)</sup>

Was ist daran heilend?



Heilwasser ist ein Wasser aus tiefen Quellen, das vorbeugend, lindernd oder sogar heilend wirkt.



In Deutschland zum Beispiel wird es nur dann vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen, wenn man wissenschaftlich nachweisen kann, dass es eine gesundheitliche Wirkung erzielt.

Heilwässer enthalten natürliche Mineralstoffe,  
Spurenelemente und andere Wirkstoffe.

Sie haben keine  
Nebenwirkungen und  
können bedenkenlos auch  
in größeren Mengen  
getrunken werden.



## Softdrinks und Alkohol <sup>(7,8)</sup>

### Empfehlungen



## Softdrinks <sup>(7)</sup>

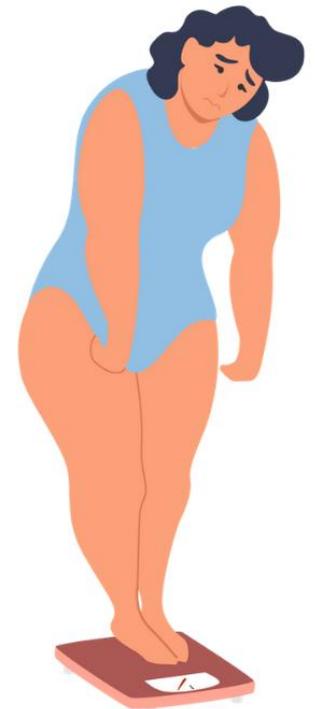


Softdrinks und Fruchtsäfte zeichnen sich aus durch einen hohen Zucker- und Säuregehalt.

Zudem sind in vielen Softdrinks erhöhte Mengen an Koffein enthalten.

## Folgen von häufigem Konsum zuckerhaltiger Getränke:

- Erhöht das Risiko einer Gewichtszunahme und kann damit zu Adipositas (starkem Übergewicht) führen
- Erhöht das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- Erhöht das Entstehungsrisiko von Karies
- Erhöht das Risiko an Herz-Kreislauf Erkrankungen zu leiden



## Verzehrempfehlung:

Der Konsum von Softdrinks sollte zu einer Ausnahme werden, da diese Getränke kaum bzw. keine Vorteile für den Körper bieten.

Anstelle von Softdrinks sollte Wasser versetzt mit frischen Früchten oder ungesüßter Tee genossen werden, was eine bessere Erfrischung bietet als zuckerhaltige Getränke.



## Alkohol (8)

Alkohol ist ein berauschendes Getränk, welches es in jeglicher Form, Farbe und Geschmäckern zu finden gibt.



## Folgen von (übermäßigem) Alkoholkonsum:

- Verringerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit
- Aggression und Gewalt
- Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz, Muskulatur und des peripheren und zentralen Nervensystems
- Krebserkrankungen
- Sucht
- Psychische Beeinträchtigungen, wie Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen und Suizidgedanken



## Verzehrempfehlung:

Alkohol sollte gar nicht oder selten und in kleinen Mengen konsumiert werden.

Das Erkrankungsrisiko ist erhöht, wenn eine gesunde Frau mehr als 12g/Tag und ein gesunder Mann mehr als 24g/Tag zu sich nehmen (hierbei handelt es sich um *reinen* Alkohol).

An 2 bis 3 Tagen pro Woche sollte auf Alkohol verzichtet werden.



20g reiner Alkohol entspricht z.B.:

- 0,5l Bier
- 250ml Wein
- 6cl Weinbrand



## Trinkempfehlung <sup>(2)</sup>

Und Tipps, um mehr zu trinken



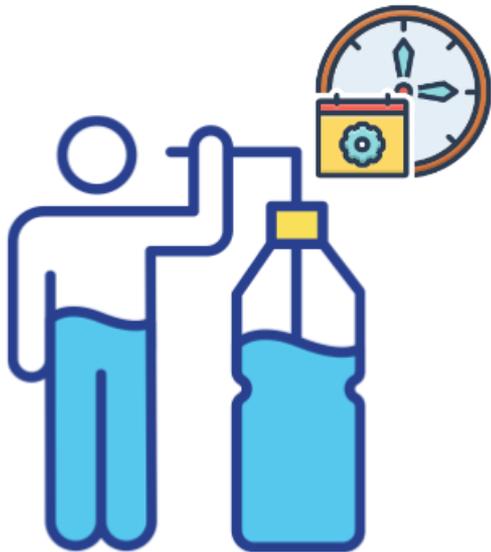
Die empfohlene Trinkmenge liegt bei etwa 1,5 Litern am Tag.

Hierbei ist zu beachten, dass es sich um einen Richtwert handelt, d.h. dass an heißen Tagen oder während und nach dem Sport mehr Flüssigkeit benötigt wird.

Am Besten sollte man natürlich Wasser trinken. Jedoch sind 3 bis 4 Tassen Kaffee oder schwarzer Tee am Tag noch in Ordnung.



Es ist wichtig, dass diese 1,5 Liter nicht auf einmal, sondern über den Tag verteilt getrunken werden.



Und das auch, wenn du keinen Durst verspürst, da ein Durstgefühl erst bei einem Flüssigkeitsverlust von 0,5 % des eigenen Körpergewichts entsteht.

## Tipps, um mehr Wasser zu trinken:

- Stell dir einen Wecker oder lade dir eine Erinnerungs-App auf dein Handy
- Hab (gekühltes) Wasser immer griffbereit
- Schreibe auf deine Flasche Uhrzeiten, zu denen die markierte Menge an Wasser getrunken sein muss
- Verfeinere dein Wasser geschmacklich mit Gurken- oder Zitronenscheiben oder trinke ungesüßten Tee
- Trink gleich am Morgen ein großes Glas Wasser



## Quellen:

1. Vieth, S. (2018, Julie 21). 10 gute Gründe: Deshalb solltest du mehr Wasser trinken. <https://doli-bottles.com/blogs/inspiration/mehr-wasser-trinken>
2. Verbraucherzentrale. Redaktion. (2021, Dezember 21). Wie viel sollte man am Tag trinken? <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-sollte-man-am-tag-trinken-24202>
3. Feichter, M., Schrör, S. (2019, März 07). Dehydration. <https://www.netdoktor.de/symptome/dehydration/>
4. Jeschke, A. (2020, Julie 04). Leitungswasser trinken? Besser als Mineralwasser aus Flaschen! Das sind die Gründe. [https://www.oekotest.de/essen-trinken/Leitungswasser-trinken-Besser-als-Mineralwasser-aus-Flaschen-Das-sind-die-Gruende\\_11316\\_1.html](https://www.oekotest.de/essen-trinken/Leitungswasser-trinken-Besser-als-Mineralwasser-aus-Flaschen-Das-sind-die-Gruende_11316_1.html)
5. Verbraucherfenster Hessen. Redaktion. (2021, Mai). Was ist besser: Sprudelwasser oder stilles Wasser? <https://verbraucherfenster.hessen.de/gesundheits/lebensmittel/getranke/was-ist-besser-sprudelwasser-oder-stilles-wasser>
6. Deutsche Heilbrunnen. (2022, Julie 19). Häufig gestellte Fragen zum Thema Heilwasser. <https://www.heilwasser.com/heilwasser/>
7. von Philipsborn, P. (2019, Juni 26). Softdrinks: Flüssige Süßigkeiten und was gegen sie hilft. <https://wissenwaswirkt.org/softdrinks-fluessige-suessigkeiten-und-was-gegen-sie-hilft>
8. DHS. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. (2022, Julie 19). Alkohol. <https://www.dhs.de/suechte/alkohol>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autorin: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,  
Technische Universität München

Design: Lulu Jiang, M.A., Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)

