

# Lebenswichtiges Nass: Wieviel Wasser braucht unser Körper?



Der menschliche Organismus besteht zu 45 bis 80 Prozent aus Wasser. Während ein Neugeborenes den höchsten Anteil hat, nimmt der Wasserhaushalt mit zunehmendem Alter immer mehr ab, bis es bei über 85-Jährigen nur noch 45-50 Prozent sind. Das meiste Wasser findet sich innerhalb der Zellen und des Gewebes. Deshalb ist die tägliche Wasseraufnahme so wichtig. Ohne genügend H<sub>2</sub>O funktioniert rein gar nichts.

Das Wasser reguliert unseren gesamten Flüssigkeitshaushalt. Es löst die festen Bestandteile der Nahrung, Vitamine und Mineralien, Salz und Zucker – sie alle können erst in gelöster Form in die Zellen transportiert werden und als Nährstoff fungieren. Auch lebenswichtige lösliche Ballaststoffe, zum Beispiel aus Leinsamen, Wurzelgemüse, Chia-Samen, Zwiebeln, Artischocken, können so richtig aufquellen. Sie binden dabei viel Flüssigkeit, werden im Dickdarm abgebaut und dienen als Futter für die guten Darm-Bakterien. Zur Reinigung von täglich rund 1500 Litern Blut brauchen unsere Nieren das Wasser ebenso wie der Darm für die Verdauung, die Lunge zum Atmen und die Haut zum Schwitzen. An heißen Tagen, bei Anstrengung und Stress dient uns Wasser nämlich als entscheidendes Kühlmittel, um die Körpertemperatur konstant halten zu können.

Bei all den genannten Stoffwechselfvorgängen verbraucht der menschliche Körper eines Erwachsenen rund zwei bis drei Liter Wasser. Da ist Nachschub unerlässlich.

### 2 bis 3 Liter Nachschub täglich sind unerlässlich

Je nach Tätigkeit, Umgebungstemperatur und Aktivität sollte ein erwachsener Mensch um die zwei Liter Wasser wieder zuführen. Bei Sport und Anstrengung braucht der Körper entsprechend mehr (um die drei Liter). Dabei sollte die Zufuhr ausgewogen und über den ganzen Tag verteilt sein. Es nutzt nichts, am Abend mehr zu trinken, um die Verluste des Tages auszugleichen, der Stoffwechsel als Motor braucht die Flüssigkeit konstant.

**Viele Menschen verwechseln Hungergefühl mit Durst, wenn sie nicht bewusst auf ihre Flüssigkeitszufuhr achten. Hunger und Durst äußern sich mit ähnlichen**

**Anzeichen. Wenn Menschen dann ausreichend trinken, essen sie automatisch weniger.**

Auch für Kinder ist bewusstes Wassertrinken wichtig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für alle Vier- bis Zehnjährigen eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von mindestens einem Liter und für alle Zehn- bis 15-Jährigen von mindestens 1,25 Liter Wasser. Weil Kinder im Alltag oft bereits zu wenig trinken, gibt es die Initiative „Trinken im Unterricht“, wo immer mal wieder zum Wasser gegriffen wird. Ob Kind oder Erwachsener – wer zu wenig trinkt, wird schnell müde und unkonzentriert. Bei Flüssigkeitsmangel sinkt der Blutfluss zum Gehirn und damit die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit. Reaktions- und Bewegungsvermögen lassen schon ab einem Wassermangel von zwei Prozent nach. Kopfschmerzen und Schwindelgefühl setzen dem

Körper ab fünf Prozent Wasserverlust zu. Gehirn, Herz, Nieren, Leber und alle anderen Organe können nicht mehr richtig arbeiten. Ohne Nahrung können wir bis zu 4 Wochen überleben, ohne Wasser nur drei Tage. Welche Art Wasser, ob Leitungswasser oder Mineralwasser, ist dabei völlig egal. In Deutschland ist die Qualität des Leitungswassers überall sehr gut. Es darf nur nicht durch Bleirohre fließen (in sehr alten Häusern) oder durch verkeimte Perlatoren, undichte Leitungen oder schlecht gewartete Boiler verunreinigt sein. In Bezug auf den Mineralhaushalt weist das Leitungswasser in den

„Wasserverluste in den Zellen treten nicht unmittelbar nach zu wenigem Trinken auf, sondern am stärksten am Folgetag.“

meisten Orten Deutschlands genauso viel, manchmal sogar höhere Konzentrationen auf als Mineralwasser. **◀ Kathrin Reisinger**

Foto: Shutterstock/sebra

Foto: Bertram Solcher

DR. VLADAN MONTENEGRO  
Kosmed-Klinik

## Dr. Vladan Montenegro Schönheit mit wissenschaftlichem Ansatz

„Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast“, das wusste schon Goethe. Heute helfen immer mehr Menschen ihrer natürlichen Schönheit auf die Sprünge.

Die Zahl der ästhetischen Eingriffe nimmt in Deutschland jedes Jahr zu, besonders während der Pandemie erleben zum Beispiel Lidstraffungen einen regelrechten Boom. Doktor med. Vladan Montenegro ist Facharzt für ästhetisch-plastische Chirurgie, auf diesem Gebiet Sektionsleiter der Asklepios Klinik Barmbek. Der in Fachkreisen höchst anerkannte, erfahrene Mediziner ist auch Mitglied des Ärzteteams der Kosmed-Klinik an der Hamburger Mönckebergstraße. Dort hilft er seinen Patienten dabei, ihr individuelles Schönheitsideal zu verwirklichen.

Patienten der Kosmed-Klinik, wie Dr. Montenegro bestätigt. Bei Männern am häufigsten angefragt: Oberlidstraffungen und Fettabsaugungen.

Ganz wichtig sind für Dr. Montenegro Zeit und Empathie im Umgang mit jedem seiner Patienten: „Wenn Menschen zu mir kommen, möchten sie etwas an sich verändern – weil sie einen gewissen Leidensdruck haben. In einem persönlichen Gespräch geht es mir darum, ihre persönlichen Wünsche nachzuvollziehen. Gemeinsam arbeiten wir so realistische Ziele heraus.“ Denn wer sich für einen ästhetischen, also freiwilligen, Eingriff entscheidet, der sollte sich unbedingt auf eins verlassen können: „In sicheren, kompetenten Händen zu sein.“ ◀

Wie bei jedem Eingriff ist auch bei ästhetischen Korrekturen die fachliche Kompetenz und Erfahrung des Arztes absolut entscheidend. Die Kosmed-Klinik bietet seit mehr als 20 Jahren Kompetenz im Gebiet ästhetisch-plastischer Chirurgie – ebenso wie Dr. Montenegro, der seit zwei Jahrzehnten erfolgreich auf seinen Gebieten tätig ist.

Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind Brust-OPs und Gesichtschirurgie. Der Mediziner blickt auf tausende erfolgreiche Eingriffe zurück, ob Brustvergrößerungen, körperformende Straffungsoperationen oder Facelifts. „Mir geht es um Schönheit mit wissenschaftlichem Ansatz“, beschreibt er. „Seriosität und Professionalität“ sind nach seinen Worten entscheidend: „Das bedeutet auch, fachlich zuverlässig einschätzen zu können, was individuell für den Patienten machbar und ratsam ist.“

Laut Statistik sind es immer noch vor allem Frauen, die auf kosmetische Eingriffe setzen: Ihr Anteil liegt bei etwas unter 90 Prozent. So ist das Verhältnis auch bei den

**Dr. Vladan Montenegro**  
Ästhetisch-plastische Chirurgie  
Kosmed-Klinik  
Mönckebergstr. 5  
20095 Hamburg  
Tel.: (040) 35 71 11 22  
Fax: (040) 34 99 42 56  
info@kosmed-klinik.de  
www.kosmed-klinik.de



### Hochqualifiziertes Ärzte-Team mit den Schwerpunkten

- Anti-Aging
- Altersflecken
- Besenreiser
- Brust
- Faltenbehandlung
- Fettwegzentrum
- Haare
- Hydrafacial
- Intim-Chirurgie
- Körper- und Gesichtstraffung
- Lasertherapie
- Lippenunterspritzung
- Nasen- und Ohrkorrektur
- Schweißtherapie
- Tätowierungsentfernung

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler