



Dr. med. Hans Kaspar Schulthess Geschäftsführender Herausgeber



Dr. med. Dr. sc. nat. Andreas Bähler Herrliberg



Dr. med. Christian Häuptle St. Gallen



Dr. med. Markus Hug Delémont



Dr. med. Hans-Ulrich Kull Küssnacht



Dr. med. Astrid Lyrer-Gaugler Basel



Dr. med. Carmen Steinacher-Risler Müllheim



Dr. med. Corinne Weber-Dällenbach Zürich



Dr. med. Manfred Wicki-Amrein Willisau

Häufigkeit und Dringlichkeit von Empfehlungen vs. wissenschaftliche Signifikanz

## Trink viel Wasser mein Sohn, denn es ist gesund

In allen Gesundheitsmagazinen steht's: Wir trinken viel zu wenig Wasser, trinkt 8 mal 8 Gläser pro Tag, zu denen Kaffee und Tee auf keinen Fall zugerechnet werden dürfen. Ich weiss nicht, was für Versprechungen mit der Erfüllung dieser Verpflichtung erfüllt werden – da lockt wohl mindestens das Paradies auf Erden oder sogar im Himmel – aber sie wirken. In öffentlichen Verkehrsmitteln und im Hörsaal nuggelt jedermann ständig an der Wasserflasche, Jogger führen eine Leitung von der Wasserflasche im Rucksack direkt in den Mund und andere haben ein App eingerichtet, das sie ans Trinken erinnert.

So ubiquitär diese Empfehlung und so offensichtlich deren treuherzige Befolgung bei einem Grossteil der jungen gesunden Bevölkerung ist, so rar findet sich wissenschaftliche Evidenz, dass gesunde jüngere Personen insbesondere ohne Nierenkrankheiten oder Nierensteine bei durchschnittlicher körperlicher Aktivität in moderaten Klimazonen wirklich von einer überhöhten täglichen Trinkmenge profitieren. Die Website «UpToDate» schreibt, dass bei normaler Konzentrationsfähigkeit der Nieren ein minimale Wasseraufnahme von 500 ml pro Tag ausreicht, um die bei normaler Kost anfallenden 600 mosmol von gelösten Stoffen (Na, Ka und Urea) pro Tag auszuscheiden. Die Verluste über Haut, Atmung und Stuhl werden durch Einnahme von Wasser im Essen und durch Wasser aus der Oxidation kompensiert.

Man argumentiert oft, dass es schädlich sei, zu wenig, und sicher harmlos, im Zweifelsfall zu viel zu trinken, was eine grosszügige Empfehlung rechtfertigt. Zugestanden, es gibt durchaus Krankheitszustände, bei denen eine hohe Trinkmenge sinnvoll ist. Auch bei Menschen über 60 Jahre, welche oft ein gestörtes Durstempfinden haben, ist Trinken nach Fahrplan sinnvoll. Dass aber eine zu grosse Trinkmenge auf jeden Fall harmlos sei, ist nicht immer richtig: Ein kürzlich publizierter Fallbericht beschrieb eine 59-jährige Frau mit einer Harnwegsinfektion. Sie befolgte treu den Rat ihres Arztes, viel zu trinken, und entwickelte eine hospitalisationspflichtige Hyponatriämie. Offenbar wurde bei dieser Patientin durch die Infektion die Sekretion von ADH stimuliert mit konsekutiv inadäquater Retention von freiem Wasser.

Von Sportlern wird oft argumentiert, dass unter Ausdauersport eine unbemerkte Dehydratation auftreten könne, welche die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, was die Aufforderung «Trinke so viel Du kannst, bevor Durst auftritt» rechtfertigt. Aber auch hier Fehlanzeige: Die Gefahr für Ausdauersportler, subklinisch eine anstrengungsinduzierte Dehydratation zu entwickeln, welche übrigens de vero die Leistungsfähigkeit kaum beeinträchtigt, ist viel kleiner als eine gefährliche Hyponatriämie.

Recht oft führt die Empfehlung für grosse Trinkmengen zu gesteigertem Konsum von gezuckerten Flüssigkeiten mit wohlbekanntem Folgen. So bleibt mangels überzeugender anderer Argumente die Empfehlung des gesunden Menschverstandes, nach Durst zu trinken, für den überwiegend grössten Teil der Bevölkerung gültig, immerhin hat die Menschheit damit Jahrtausende gut überlebt. Einzig gilt es, das Durstgefühl ernst zu nehmen. Und älteren Menschen darf ohne Nachteil zugestanden werden, dass sie einen Grossteil ihres Wasserbedarfes mit Kaffee stillen dürfen.

Seien wir mit leichtfertigen Empfehlungen in der täglichen Praxis zurückhaltend und vergewissern wir uns vorher, ob sie auch wirklich begründet seien. Ich hoffe, dass Sie in dieser Ausgabe von «**der informierte arzt**» nur begründete Empfehlungen finden und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. med. Hans Kaspar Schulthess

Ein herzlicher Dank geht an den Nephrologen Dr. med. Gérald Keusch, Urdorf, für seine kritische Durchsicht und wertvollen Anregungen.

### NEU 2,5 Kernfortbildungscredits der SGAIM

«**der informierte arzt**» ist die einzige Fortbildungszeitschrift in der Schweiz, die Ihnen für Ihr Studium der Beiträge 2.5 Kernfortbildungscredits AIM/MIG verschafft! Wir freuen uns, dass die SGAIM das besondere Herausgeber-Konzept von «**der informierte arzt**» «Aus der Praxis für die Praxis» anerkennt.

Holen Sie sich Ausgabe für Ausgabe Ihre SGAIM-Kernfortbildungspunkte und füllen Sie den Fragebogen auf Seite 41 aus per Fax oder online unter [www.medinfo-verlag.ch](http://www.medinfo-verlag.ch).

