

Wasserzufuhr: So schützt Ihr Trinkverhalten Ihr Herz!

Wasserverlust kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Erfahren Sie, wie viel Flüssigkeit Sie täglich benötigen und warum.

Deutschland -

Der menschliche Körper ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Täglich verliert er im Durchschnitt bis zu 2,5 Liter Flüssigkeit, wobei dieser Verlust an heißen Sommertagen sogar bis zu dreimal höher ausfallen kann. Flüssigkeitsmangel kann nicht nur körperliche Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, Schwindel und Kopfschmerzen verursachen, sondern auch ernsthafte gesundheitliche Probleme hervorrufen. Eine Studie aus dem Jahr 2021 hat gezeigt, dass unzureichende Flüssigkeitszufuhr zur Entwicklung von Herzversagen beitragen kann. Um diesen Risiken vorzubeugen, wird empfohlen, täglich zwischen 1,5 und 2 Litern Wasser zu trinken, wie **futurezone.de** berichtet.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei normalen Temperaturen ebenfalls mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei sommerlichen Temperaturen sollte diese Menge erhöht werden, um eine Dehydration zu vermeiden. Micaela Schmidt von BARMER rät, nicht erst bei Durst zu trinken, da Durst bereits ein Zeichen für leichte Dehydrierung sein kann. Die Wichtigkeit einer täglichen Flüssigkeitsaufnahme betont auch Dr. Natalia Dmitrieva vom National Heart, Lung and Blood Institute.

Gesundheitliche Auswirkungen von Dehydration

Zusätzliche Informationen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel stammen aus verschiedenen Studien. Beispielsweise hat eine systematische Überprüfung gezeigt, dass Dehydration negative Auswirkungen auf die kognitive Leistung sowie auf Gesundheitsresultate bei älteren Menschen haben kann, wie

gesundheitsinformation.de berichtet. Zu den Untersuchungen zählen unter anderem qualitative Studien, die sich mit den Ansichten älterer Menschen und deren Betreuern über Hydration im Alter befassen, sowie Überprüfungen der Wirksamkeit und Sicherheit verschiedener Hydrationstechniken.

– Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Deutschland
Quellen	• www.futurezone.de • www.gesundheitsinformation.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at