ÄRZTEKAMMER
WESTFALEN-LIPPE

Apothekerkammer
Westfalen-Lippe

Gemeinsame Pressemitteilung
der Ärztekammer Westfalen-Lippe
und der Apothekerkammer Westfalen-Lippe

„Wasser macht schlau“:
Die Bedeutung von ausreichendem Wassertrinken für die Gesundheit

Ärzte und Apotheker in Westfalen-Lippe fordern den Ausbau der öffentlichen Trinkwasserversorgung

Münster (ÄKWL/AKWL, 31. Juli 2024). Für mehr öffentliche Trinkwasserbrunnen in den Innenstädten sowie Trinkwasserspender in öffentlichen Gebäuden setzen sich die Ärztekammer und die Apothekerkammer in Westfalen-Lippe ein. Gerade in Zeiten von Extremwetterlagen mit anhaltenden Hitzeperioden sei es erforderlich, dass die Menschen ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen können. Dafür müssten nach Ansicht der beiden Heilberufskammern genügend leicht zugängliche Gelegenheiten geschaffen werden, denn die Bürgerinnen und Bürger sollten nicht nur zu Hause oder am Arbeitsplatz, sondern auch unterwegs ausreichend Gelegenheit haben zu trinken. Daher sollen die Städte und Gemeinden mehr öffentliche Trinkwasser-Spender einrichten, wo die Menschen gerade im Sommer direkt trinken oder ihre Trinkflaschen nachfüllen können.

Ärzte und Apotheker in Westfalen-Lippe machen gemeinsam darauf aufmerksam, dass das Trinken von ausreichend Wasser nicht nur die geistige Leistungsfähigkeit fördern kann, sondern auch für die gesamte Gesundheit von enormer Bedeutung ist. „Gerade an sehr warmen und heißen Tagen ist es wichtig, seinen Körper regelmäßig mit ausreichend viel Flüssigkeit zu versorgen“, betont Dr. Hans-Albert Gehle, Präsident der Ärztekammer Westfalen-Lippe. „Wenn wir zu wenig Wasser trinken, sind Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Verwirrtheit einige der typischen Symptome für eine Dehydration“, ergänzt Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe. Beide Heilberufskammern werben gemeinsam mit Plakaten in Arztpraxen und Apotheken mit dem Motto „Wasser macht schlau“ dafür, ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken.

Warum Wassertrinken das Gehirn unterstützt

Das Gehirn ist ein komplexes Organ, das für seine Funktionen auf eine stetige Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff angewiesen ist. Wasser spielt hierbei eine zentrale Rolle, da es als Transportmedium für diese lebenswichtigen Substanzen fungiert. Wenn das Gehirn gut durchblutet ist, erhalten die Gehirnzellen mehr Sauerstoff und Nährstoffe, was ihre Leistungsfähigkeit steigert. Dies äußert sich in einer verbesserten Merkfähigkeit, schnellerem Denken und einer allgemein besseren geistigen Verfassung.

In den Apotheken ist eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme von Patientinnen und Patienten tägliches Thema. „Einige Arzneimittel können den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen und das Risiko für eine Austrocknung des Körpers erhöhen, was sich unter anderem in Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Verwirrtheit äußern kann. Das betrifft beispielsweise Wassertabletten, aber auch Abführmittel“, betont Overwiening. „Gerade ältere Patienten haben bei Hitze ein erhöhtes Risiko, solche unerwünschten Wirkungen zu erleiden.“

Hitze kann Arzneimittelwirkung verstärken

„Arzneimittel gegen hohen Blutdruck können bei großer Hitze möglicherweise in ihrer Wirkung verstärkt werden, so dass der Blutdruck zu stark abnimmt und die Dosis unter Umständen von Arzt oder Ärztin angepasst werden muss“, betont Gehle. „Setzen Sie jedoch niemals eigenmächtig Ihr Arzneimittel ab und ändern Sie auch nicht selbstständig die Dosis.“ Obacht ist auch geboten bei der Einnahme von Psychopharmaka oder Medikamenten gegen Allergien oder Übelkeit: „Diese können in die körpereigene Temperaturregulation eingreifen und die Schweißproduktion einschränken. Dieser Abkühlungsmechanismus funktioniert dann nicht mehr richtig, und das Risiko für hitzebedingte Gesundheitsgefahren steigt“.

Eine gute Hydration hilft dem gesamten Körper

Wassertrinken ist nicht nur für die geistige, sondern auch für die körperliche Gesundheit essenziell. Es unterstützt die Nierenfunktion, fördert die Verdauung und hilft dabei, die Körpertemperatur zu regulieren. Ein gut hydrierter Körper ist insgesamt leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegenüber Stress und Krankheiten. Gehle und Overwiening fassen zusammen: „Eine gute Hydration hilft dem gesamten Körper“.

Empfehlungen für den Alltag

- Regelmäßiges Trinken: Erwachsene sollten täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken, wenn nicht ein Arzt anderes verordnet hat. Bei hoher körperlicher Aktivität oder heißen Temperaturen kann der Bedarf höher sein.
- Wasser griffbereit haben: Ein Glas Wasser auf dem Schreibtisch oder eine Wasserflasche unterwegs erinnern daran, regelmäßig zu trinken.
- Auf den Körper hören: Durst ist ein Signal des Körpers, dass er Flüssigkeit benötigt. Es ist wichtig, Durst nicht zu ignorieren und rechtzeitig zu trinken.
- Alternativen zu Wasser: Neben Wasser sind auch ungesüßte Tees und stark verdünnte Fruchtsäfte geeignete Flüssigkeitsquellen. Zuckerhaltige und koffeinhaltige Getränke sollten nur in Maßen konsumiert werden.

Ihre Ansprechpartner bei Rückfragen:
Volker Heiliger, Pressesprecher der Ärztekammer Westfalen-Lippe: 0251/929-2110
Sebastian Sokolowski, Pressesprecher der Apothekerkammer Westfalen-Lippe: 0251/52005-49