



FERNBRUNNEN/ISTOCKPHOTO.COM

Heißes Wasser wird im Netz als Wundermittel gefeiert – Experten sind skeptisch.

Forschung

Thermogener Effekt
In einer Studie der Berliner Charité aus dem Jahr 2003 konnte gezeigt werden, dass das Trinken von heißem Wasser bei gesunden Erwachsenen einen kurzfristigen, messbaren Anstieg des Energieverbrauchs auslöst. Diese thermogene Wirkung von Wasser sollte im Rahmen von Diätprogrammen berücksichtigt werden, so die Fachleute. In einer israelischen Studie aus dem Jahr 2011 konnte der Grundumsatz bei adipösen Kindern durch die Gabe von kaltem Wasser kurzfristig um bis zu 25 Prozent erhöht werden. Die Ergebnisse würden zeigen, dass das Trinken von Wasser übergewichtigen Kindern bei der Gewichtsabnahme helfen könnte.

Heißes Wasser als Detox-Wunder?

40 Tage, 40 Fragen
kurier.at/fasten

Von **Marlene Patsalidis**

Das Trinken von heißem Wasser wird in sozialen Medien aktuell als Geheimtipp für Gesundheit und Wohlbefinden gehandelt. Insbesondere in den USA werden Online-Suchmaschinen täglich zigfach mit Fragen zum Trend gefüttert. Besonderes Interesse besteht an den Effekten auf die Verdauung. Propagiert werden anregende Wirkungen auf die Darmperistaltik – jene wellenartigen Kontraktionen der Darmmuskulatur, die den Darminhalt durch den Verdauungstrakt befördern. Heißes Wasser soll die Muskulatur entspannen und den Transport der Nahrung erleichtern, weswegen es idealerweise morgens konsumiert werden sollte und oft auch im Rahmen von Fastenkuren empfohlen wird.

Dafür, dass heißes Wasser einer trägen Verdauung auf die Sprünge hilft, gibt es keine wissenschaftliche Evidenz, sagt die auf Darmgesundheit spezialisierte Ernährungsexpertin Katharina Bruner. „Eine ausreichende Trinkmenge ist natürlich essenziell für die Verdauung. Es gibt aber keine Belege dafür, dass die Verdauung durch heißes Wasser besser funktioniert.“

Der menschliche Verdauungstrakt arbeitet bei konstanter Körpertemperatur von etwa 37 Grad Celsius. Egal ob

Nachgefragt. Auf Tiktok, Instagram und Co. häufen sich derzeit Empfehlungen, täglich heißes Wasser zu trinken – versprochen werden Entgiftung, bessere Verdauung und Gewichtsverlust. Warum der Trend mit Vorsicht zu genießen ist.



VERONIKA PHILIPP/WWW.VERONIKAPHILIPP.COM

„Es gibt keine Belege, dass die Verdauung durch heißes Wasser besser funktioniert.“

Katharina Bruner
Ernährungsexpertin

kaltes, warmes oder heißes Wasser getrunken wird – es passt sich innerhalb kurzer Zeit dieser Temperatur an. Ein nachhaltiger Wärmeeffekt im Magen oder Darm entsteht nicht.

Alte Tradition
Zur Begründung der Gesundheitsversprechen wird häufig

auf die ostasiatische Medizin, konkret die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, verwiesen, weiß Jisun Kim, TCM-Therapeutin am Wiener **Trinicum**, einem Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. In alten Schriften werden Wasser-Mischungen bei akuten Magen-Darm-Störungen empfohlen. „Historische TCM-Konzepte sind medizinhistorisch bedeutsam, ersetzen jedoch keine evidenzbasierte medizinische Bewertung“, betont Kim. Um eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zu gewährleisten, eignet sich erwärmtes wie kaltes Wasser gleichermaßen gut, sagt Bruner. „Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, rund einhalb Liter täglich.“ Morgens sollte man den Flüssigkeitsverlust, der sich über Nacht entwickelt, ausgleichen.

Auch Kim betont die Bedeutung von Wasser zur Aufrechterhaltung der Hydratation. Warmes Wasser könne zudem subjektiv als angenehm empfunden werden und kurzfristige Effekte auf

Wohlbefinden oder Verdauung haben. „Diese begrenzten Effekte dürfen aber nicht mit den weitreichenden gesundheitlichen Heilsversprechen gleichgesetzt werden, die derzeit in sozialen Medien kursieren“, sagt Kim.

Rolle beim Abnehmen

Heißes Wasser soll auch Giftstoffe aus dem Körper spülen und ihn so entschlacken. Den Hype ums Detoxen sieht Bruner kritisch: „Die Entgiftung erledigt der Körper seit Jahrtausenden selbst.“ Dass der gesunde Organismus hier einer Unterstützung bedürfe, entbehre jeder wissenschaftlichen Grundlage. Auch Kim erklärt: „Der Organismus verfügt über hochwirksame physiologische Entgiftungssysteme, insbesondere Leber und Nieren.“

Abnehmerfolge werden ebenfalls an heißes Wasser geknüpft – über die Anregung von Stoffwechsel und Fettabbau und eine etwaige Appetitzügelung. Mehrere Studien zeigen, dass 500 Milliliter Wasser vor einer Mahlzeit bei übergewichtigen Erwachsene-



ANNA STÖCKER/FRÜHLICH

„Der Organismus verfügt über hochwirksame Entgiftungssysteme.“

Jisun Kim
TCM- und Tuina-Therapeutin

nen zu einer geringfügig reduzierten Kalorienaufnahme führen können.

Der Effekt ist allerdings klein, die Temperatur des Wassers spielt keine Rolle. Ein Glas Wasser vor dem Essen kann laut Physiologen durch frühere Sättigungssignale indirekt beim Abnehmen helfen.

Temperaturbedingte metabolische Effekte seien in Summe „gering und klinisch nicht relevant“, erläutert Kim. „Vorhandene Arbeiten (siehe Infobox) zeigen überwiegend nur vorübergehende Effekte und erlauben keine Rückschlüsse auf langfristige Wirkungen“, sagt die Expertin. Wasser könne beim Gewichtsmanagement allenfalls indirekt eine Rolle spielen, etwa durch den Ersatz kalorienhaltiger Getränke.

Insgesamt wohltuende Wirkungen seien laut Bruner allenfalls durch eine verbesserte Flüssigkeitszufuhr insgesamt und den Placebo-Effekt erklärbar. „Jemand, der zu wenig getrunken hat und nun mehr Flüssigkeit zuführt, merkt, dass das guttut.“ Insbesondere das Trinken des Wassers am Morgen im Sinne eines Rituals kann auch psychologisch entlastend wirken.

Mögliche Risiken

Bruner und Kim weisen auf potenziell schädliche Folgen hin: „Diskutiert wird, dass der regelmäßige Konsum von Getränken mit einer Trinktemperatur über 65 Grad Celsius zu einem erhöhten Risiko für Speiseröhrenkrebs führen könnte. Vermutet wird, dass durch die ständigen Verbrühungen am Gewebe Plattenepithelkarzinome häufiger auftreten“, berichtet Bruner. Ein Risikofaktor für ein Plattenepithelkarzinom der Speiseröhre ist auch starker Alkohol- und Nikotinkonsum. Sofern Wasser unter 60 Grad Celsius konsumiert werde, sei es aber nicht schädlich.

DANIEL LANG/ISTOCKPHOTO