

Trinken bei Hitze: Wie aus dem guten Vorsatz eine feste Gewohnheit wird



Im Sommer steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich. Doch viele merken zu spät, dass sie zu wenig getrunken haben. Die Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin der DGE, Charleen Wacker, erklärt, mit welchen einfachen Routinen ausreichendes Trinken zur Selbstverständlichkeit wird.

Berlin, 23. Juni 2026 – Es ist kurz nach drei am Nachmittag. Der Kopf wird schwer und die Konzentration lässt nach. Viele greifen in so einer Situation zum Kaffee oder Snack und vermuten Hunger oder zu wenig Schlaf hinter dem Tief. Dabei ist die Ursache oft eine andere: Der Körper hat über Stunden zu wenig Flüssigkeit bekommen. Gerade an heißen Sommertagen passiert das schneller, als die meisten denken.

Ausreichend zu trinken klingt banal. Es ist aber eine der wirksamsten und gleichzeitig am häufigsten vernachlässigten Gesundheitsgewohnheiten im Alltag. Wasser reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und hält Zellen sowie Körperflüssigkeiten im Gleichgewicht. Fehlt es, meldet sich der Körper – oft mit Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsproblemen. Und das häufig, bevor sich überhaupt ein Durstgefühl einstellt.

„Wer zu lange auf das Durstgefühl wartet, ist dem Körper schon einen Schritt hinterher“, sagt Charleen Wacker, Ökotrophologin und Ernährungsexpertin bei Oviva. „Durst zeigt an, dass bereits ein Flüssigkeitsdefizit besteht. Besser ist es, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Und das am besten so, dass man gar nicht erst darüber nachdenken muss.“



Charleen Wacker ist staatlich geprüfte Ökotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin der DGE und Teil des Ernährungsteams bei Oviva. (c) Oviva

Im Sommer braucht der Körper mehr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ([DGE](#)) empfiehlt als einfache Faustregel rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, idealerweise Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Leitungswasser ist dabei ein sicheres und jederzeit verfügbares Lebensmittel. Bei Hitze, starkem Schwitzen oder körperlicher Aktivität steigt der Bedarf jedoch deutlich an. Über das Schwitzen verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Umso entscheidender ist, diesen Verlust frühzeitig auszugleichen.

Ein einfacher Orientierungspunkt für den Alltag: Hellgelber Urin ist meist ein gutes Zeichen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wird er dunkler, ist das ein Hinweis, das Glas öfter zu füllen. An heißen Tagen helfen zusätzlich wasserreiche Lebensmittel wie Obst (wie Wassermelone, Erdbeeren oder Orangen) und Gemüse (wie Salatgurke, Tomaten oder Paprika).

Warum gute Vorsätze allein nicht reichen

Fehlendes Wissen ist selten das Problem. Die meisten Menschen wissen, dass sie mehr trinken sollten. Sie vergessen es nur im Alltag. Um diesem Vergessen entgegenzuwirken, lohnt sich ein Blick in die Verhaltensforschung: Wer Trinken als neue Gewohnheit etablieren will, sollte sie an etwas koppeln, was man ohnehin jeden Tag tut.

„Ein Vorsatz wie ‘Ich trinke mehr.’ ist zu vage, um zu funktionieren“, erklärt Wacker. „Wirksamer ist es, das Trinken mit bestehenden Routinen zu verbinden. So wird aus einer bewussten Entscheidung nach und nach ein Automatismus, durch den die Veränderung dann langfristig hält.“

Das Prinzip lässt sich mit wenigen, konkreten Ankern in den Tag einbauen:

- **Mit einem Glas in den Tag starten.** Ein großes Glas Wasser noch vor dem ersten Kaffee füllt den über Nacht entstandenen Flüssigkeitsbedarf auf.
- **Die Tagesration gut sichtbar und griffbereit hinstellen.** Eine Karaffe oder eine große Flasche Wasser morgens hinstellen, die bis zum Abend leer sein soll. Ganz nach dem Prinzip: Was man sieht, trinkt man auch.
- **An Mahlzeiten koppeln.** Zum Frühstück, Mittag und Abendessen einfach ein Glas Wasser dazustellen. Das sind drei feste Gelegenheiten, mit denen schon ein großer Teil des Tagesbedarfs abgedeckt wird.
- **Bestehende Routinen nutzen.** Das Trinken an feste Momente knüpfen, wie beispielsweise nach dem Gang zur Toilette. Dadurch wird eine vorhandene Routine zum Auslöser.

„Entscheidend ist, klein anzufangen“, betont die Ernährungsexpertin. „Niemand muss seinen Tag dafür umkrempeln. Schon ein einziger neuer Anker, der sich verlässlich wiederholt, verändert über die Zeit die gesamte Flüssigkeitsbilanz. Kleine Schritte, die zur Selbstverständlichkeit werden, sind der Kern jeder nachhaltigen Verhaltensveränderung.“

Wenn pures Wasser zu langweilig ist

Ein zweiter Grund, warum Trinken im Alltag scheitert, ist schlicht der Geschmack. Vielen schmeckt reines Wasser einfach nicht oder es wird mit der Zeit zu eintönig. Aber auch dafür gibt es einfache Lösungen: Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind schmackhafte Alternativen, ebenso schwarzer oder grüner Tee. Gegen die Trinkmüdigkeit helfen auch Gurke, Zitronenscheiben oder ein paar Beeren im Wasser.

Ein besonderer Tipp für heiße Tage: Minze. Sie bringt sowohl Geschmack ins Glas als auch ein angenehm kühles Gefühl. Letzteres liegt am enthaltenen Menthol. Es aktiviert die Kälterezeptoren im Mund und löst damit denselben Reiz aus wie ein Schluck kaltes Wasser. Ein erfrischendes Empfinden, ganz ohne dass das Getränk tatsächlich kalt ist. Wer es etwas milder mag, greift zu Zitronenmelisse. Sie sorgt durch den Aromastoff Citronellal für eine frische Note im Glas.

„Solche kleinen Kniffe werden unterschätzt“, weiß Charleen Wacker. „Wenn ein Getränk angenehmer schmeckt und sich erfrischend anfühlt, greift man im Sommer ganz automatisch häufiger zum Glas. Und genau das ist ja das Ziel: Das Trinken so leicht wie möglich zu machen.“

Zuckerhaltige Getränke sollten hingegen lieber die Ausnahme bleiben. Sie liefern zwar auch Flüssigkeit, bringen aber gleichzeitig viel versteckten Zucker und Kalorien mit sich.

Hinweis: Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten ihre individuelle Trinkmenge ärztlich abklären lassen, da hier andere Empfehlungen gelten können.

Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung. Seit 2025 unterstützt die App zusätzlich gezielt die Senkung des Blutdrucks.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über eine Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: www.oviva.com/de/de