

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körperwerte / Körperwasser



Der Gesamtkörperwasseranteil ist der Gesamtanteil von Flüssigkeit im menschlichen Körper und wird im Allgemeinen in Prozent (%) in Bezug auf das Körpergewicht angegeben. Das Körperwasser befindet sich

- im Intrazellularraum, das heißt, das Wasser befindet sich innerhalb der Zellen. Das macht ca. 40% des Körpergewichtes aus.
- Extrazellularraum, das heißt, das Wasser befindet sich außerhalb der Zellen (ca. 15% des Körpergewichtes). Dabei unterscheidet man noch die interzelluläre Flüssigkeit des Zwischenzellraumes (10%) und die intravasale Flüssigkeit, die sich im Blutkreislaufsystem befindet. Letztere macht lediglich ca. 5% des Körpergewichtes aus.



Im Allgemeinen wird in allen Altersstufen zu wenig getrunken. Vor allem ältere Menschen leiden oft unter **Dehydrierung** mit massiven Folgen: nachlassende Gedächtnisleistung, Verdickung des Blutes mit erhöhtem Risiko zu Herz- und Kreislaufproblemen. Aber auch der junge Gesunde verspürt bei niedrigem Körperwasseranteil Vitalitätseinschränkungen.

Der Körperwasseranteil kann im Tagesverlauf Tages sehr schwanken: Mahlzeiten, Alkoholgenuss, sportliche Bewegung oder Krankheiten können den Anteil verändern. Die einmalige Aufnahme einer großen Wassermenge ändert nicht sofort messbar den Wert, es kann sich sogar aufgrund der kurzzeitigen Gewichtszunahme der Körperfettanteil scheinbar erhöhen. Nur die langfristige Beobachtung des Körperwasseranteiles gibt Auskunft über die Körperzusammensetzung.



Jeder Mensch sollte täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (vornehmlich Wasser) zu sich nehmen. Bei ausreichendem Körperwasseranteil können sich die Körperzellen besser regenerieren und „altern“ langsamer. Das Blut bleibt flüssiger, was Blutgefäße und das Herz entlastet und damit auch die Gefahr von Infarkten mindert. Alle Organe – sogar die Bandscheiben – profitieren von einer optimalen Hydratation. Selbst optisch macht sich eine gute Feuchtigkeitsversorgung bemerkbar: die Haut ist praller und bleibt länger glatt und jung.

Veränderungen des Körperwasseranteils werden in der [Verlaufsdarstellung](#) mit Signalfarben markiert, die die qualitativen Veränderungen des Gesundheitsrisikos anzeigen.



[\(A\)](#) Alters- und geschlechtsspezifische Bewertung des Körperwasseranteils.



Dehydration: <lat. de - von etwas weg; hydro-(als Vorsilbe) Wasser> Abnahme des Körperwassers infolge verschiedener Ursachen bei gleichzeitiger unzureichender Wasserzufuhr. Starke Dehydration ist ein bedenklicher Zustand. Man findet ihn oft bei älteren Menschen, deren Durstempfinden gestört ist.



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Körperwerte / Körperwasser

Tabellen der verwendeten Bewertungsbereiche

Bewertung	Ampelfarbe	Männer (ab 18 Jahre)	Frauen (ab 18 Jahre)	Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre)
niedrig	gelb	< 50%	< 45%	< 60%
günstig	grün	50% - 65 %	45% - 60%	60% - 75%
erhöht	gelb	> 65 %	> 60%	> 75%

[<nach oben>](#)