

Ohne Wasser kein Leben !!!

Wasser ist lebensnotwendig für alle Stoffwechselvorgänge im Körper.

Umso erstaunlicher ist es, dass die meisten Menschen zu wenig trinken. Normalerweise reagiert der Körper mit dem Hilferuf "Durst", wenn sein Wassergehalt sinkt, doch mit steigendem Alter läßt das Durstempfinden nach, daher "vergessen" viele ältere Menschen auf das Trinken – die Folge: Wassermangel, der besonders beim alternden Organismus nicht zu unterschätzen ist.



Aber auch für jüngere Menschen kann Flüssigkeitsmangel durchaus ernste Folgen haben. **Wer regelmäßig sehr wenig trinkt, riskiert langfristig Probleme mit Nieren, geistiger Leistungsfähigkeit, Verdauung oder sogar mit dem Herzen.** Denn wenn man zu wenig trinkt, sinkt das Blutvolumen. Dadurch ist weniger Blut für die Versorgung von Herz, Gehirn, Muskeln und allen anderen Organen vorhanden. Wasser ist als Transportmittel für Nährstoffe und lösliche Substanzen im Körper essentiell und es dient der Wärmeregulation. Der Verlust von Wasser durch Schwitzen, Harn, Verdauung und Atmung muß durch Getränke und Essen (fast alle Lebensmittel enthalten Wasser) ausgeglichen werden.

Beginnendes "Austrocknen" ist aber auch an anderen Symptomen, als dem Durst, erkennbar: Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Kreislaufbeschwerden oder Verstopfung können Warnsignale des Körpers sein. Besonders die Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, sondern auch ein Faktor, der die Entstehung von Karies begünstigt. Denn Speichel erfüllt in der Mundhöhle eine reinigende Funktion und führt den Zähnen die benötigten Mineralstoffe zu. Auch bei Diabetes sowie bei der Einnahme bestimmter Medikamente gegen Bluthochdruck, Asthma, Allergien oder Bluthochdruck und Diuretika (entwässernde Mittel) kann es zu einem trockenen Mund kommen. Karies kann die Folge sein. Daher ist es auch für die Zahngesundheit wichtig, ausreichend zu trinken!

Was und wieviel sollte man also trinken?

Leitungs- und Mineralwasser, Fruchtsäfte, Fruchtttees eignen sich gut als Durstlöcher; Kaffee und schwarzer Tee und Alkohol hingegen wirken harntreibend, d.h. der Körper scheidet unter Umständen mehr Flüssigkeit aus, als er aufnimmt. Sinnvoll ist es auf jeden Fall sich anzugewöhnen, **zu jeder Tasse Kaffee und jedem Glas Wein, automatisch auch ein Glas Wasser extra zu trinken.** Insgesamt sollten pro Tag ca. 2 bis 3 Liter aufgenommen werden.

Symptome bei Wasserverlust: (bei einer Person mit 75 kg Körpergewicht) :

ab 0,5% 0,4 Liter Auftreten von Durstgefühl
ab 1% 0,8 Liter Temperaturanstieg
um 2% 1,5 Liter Verminderung der Ausdauerleistung,
gestörte Temperaturregulation
um 4% 3,0 Liter Verminderung der Kraftleistung
um 5% 3,8 Liter erhöhter Puls, Erbrechen, Krämpfe
um 10% 7,5 Liter totale Erschöpfung, psychische Störungen
um 15% 11,0 Liter keine Lebensfähigkeit

Hier also ein paar Tricks, die helfen, sich - nicht nur jetzt in der warmen Jahreszeit - an regelmäßiges Trinken zu gewöhnen:

- * Überlisten Sie den fehlenden Durst und stellen Sie bereits morgens die Getränke bereit, die Sie tagsüber trinken möchten, wie z.B. einen Krug mit Saft, eine Karaffe mit Leitungswasser, Flasche Mineralwasser.
- * Trinken Sie schon bevor Sie Durst haben; denn haben Sie bereits Durst, leidet der Körper schon an Wassermangel.
- * Trinken Sie zu jedem Essen mindestens ein großes Glas Wasser.
- * **Halten Sie Getränke stets in Reichweite und trinken Sie zwischendurch immer wieder einen Schluck**
- * Kontrollieren Sie, ob Sie Ihr "Pensum" im Laufe des Tages getrunken haben und machen Sie bei Bedarf einen Tagestrinkplan
- * Bringen Sie Abwechslung auch in Ihren Getränkekonsum, auch das Trinken kann man genießen!

Quelle: Forum Ernährung Heute, Broschüre "Ernährungsberatung – aber richtig!";
Phoenix Ärztemagazin, 2/2001; IME Pressedienst 04/2002

Fazit: Trinken Sie ruhig einmal mit Wasser & Co "einen über den Durst" – Ihr Körper wird es Ihnen danken!