



Wasser als Lebenselixier

Wasser ist Ursprung und Voraussetzung jeglichen Lebens. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser, bei Kindern liegt der Anteil noch höher. Während ein gesunder Mensch mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben kann, verdurstet er ohne Wasser bereits nach drei bis vier Tagen. Denn Wasser spielt bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen eine entscheidende Rolle.

► **Höhere Verluste bei Hitze**

Der Körper regelt seine Temperatur durch „stille Verdunstung“ über die Haut. Auch durch die Atmung sowie mit Harn und Stuhl geht permanent Flüssigkeit verloren. Pro Tag sind das ungefähr 2.500 ml. Bei steigender Umgebungstemperatur, körperlicher Anstrengung und starkem Schwitzen sowie Fieber, Erbrechen oder Durchfall steigt der Bedarf an Flüssigkeit sprunghaft an. In extremen Situationen können das über 10 Liter pro Tag sein.

► **Durstsignal beachten**

Wasseraufnahme und -ausscheidung werden durch ein Hormon und das Durstgefühl reguliert. Dadurch soll der Flüssigkeitshaushalt im Körper konstant gehalten werden. Bei älteren Menschen

kann das Durstempfinden erheblich gestört sein oder sogar ganz fehlen. Wer ständig Durst verspürt, obwohl er ausreichend trinkt, sollte dies beim Arzt abklären lassen, denn ein Diabetes oder eine Schilddrüsenerkrankung könnten z. B. dahinter stecken.

► **Anzeichen für Mangel**

Die Körperflüssigkeiten werden eingedickt, was die Zufuhr von Nährstoffen und die Ausscheidung von Abbauprodukten beeinträchtigt. Wer das Trinken vergisst, dem fällt auch das Denken schwerer. Durchblutungsstörungen und Kopfschmerzen können ebenfalls daher rühren. Unzureichend versorgte Muskeln reagieren mit Krämpfen. Bei Schwindel und Verwirrtheit sind Stürze programmiert. Haut und Schleimhäute werden trocken und schlaff. Auch Kau- und Schluckprobleme können ein Defizit signalisieren. Eine Dunkelfärbung des Urins und sein stechender Geruch zeigen an, dass dieser stark konzentriert ist. Werden die Harnwege nicht mehr richtig gespült, steigt das Risiko für Harnwegsinfekte sowie Blasen- oder Nierensteine. Versagen Herz, Kreislauf und Nieren komplett, kann dies letztlich tödlich ausgehen.

► **„Trinkrituale“ einführen**

Die ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge sollte regelmäßig, über den Tag verteilt ersetzt werden, denn der Körper hat keine „Reservetanks“. Etwa 1 Liter liefert feste Nahrung wie Obst, Gemüse, Käse oder Brot mit dem darin enthaltenen Wasser. Weitere 300 ml entstehen im Körper selbst durch verschiedene Stoffwechselprozesse. Die restliche Menge muss entsprechend der individuellen Bedürfnisse als Flüssigkeit zugeführt werden. (Mineral)Wasser oder Obst- und Gemüsesaftschorlen sind neben Suppen ideale Durstlöcher. Abwechslung hilft, die benötigte Menge zu erreichen. Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee, früher als Flüssigkeitsräuber verdächtigt, dürfen bei bis zu vier Tassen mit einberechnet werden. Alkohol- und zuckerhaltige Getränke eignen sich dazu dagegen nicht. Je weniger man isst, umso mehr muss man trinken, wie etwa während reduzierter Kost. Schätzungsweise jeder Fünfte schafft das empfohlene Pensum nicht. Mit festen Gewohnheiten lässt sich Trinken planen, wie ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten zu trinken. Flüssiges sollte immer in erreichbarer Nähe stehen. Anfangs kann auch ein Tagebuch hilfreich sein.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de