

„Wasser trinken für die Gesundheit. Wie Sie mit der richtigen Flüssigkeit fit bleiben und Austrocknung vorbeugen“.

Gesundheitstelefon vom 1. bis 15. August 2009

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Landeszentrale Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema lautet: **„Wasser trinken für die Gesundheit der richtigen Flüssigkeitsaufnahme fit bleiben und Austrocknung vorbeugen“.**

Eineinhalb bis zwei Liter Wasser soll der Mensch am Tag trinken, lautet die herrschende Lehre. Aber ich zuwenig trinke? Kann ich auch zuviel trinken? Und muss es wirklich immer nur Wasser sein? Eine Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit, dafür gilt es nur wenige beachten.

Zunächst einmal: Wasser ist der größte Bestandteil des menschlichen Körpers. Es ist ein Transportmittel ein Lösungsmittel für Vitamine und enthält zudem Elektrolyte, die für den Stoffwechsel und die Funktionen wichtig sind. Es sorgt dafür, dass das Blut nicht eindickt, denn das wäre gefährlich für viele Organe, Nieren und Gehirn. Hinzu kommt, dass die Proteine und Enzyme des Körpers besser in dünnflüssigem Wasser als in dickflüssigem wirken. Insgesamt ist Wasser also sehr wichtig. Wenn der Körper zuwenig Wasser bekommt, tritt sofort der Verteilungsmechanismus in Gang. Ziel ist es, den Wassergehalt an den allerwichtigsten Stellen zu erhalten und im Gehirn. Und es wird dem Körper dort entzogen, wo es nicht so akut gebraucht wird, etwa im Magen und in den Gelenken oder in den Bandscheiben. Deswegen kann ein beständiger leichter Wassermangel zu Verdauungsbeschwerden führen, da der Stuhlgang zu fest wird. Es kann auch zu Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen oder Rückenschmerzen kommen. Dabei können diese Wassersparmaßnahmen komplett verhindern, dass das Blut eindickt, was wiederum das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts erhöht. Weitere Folgen eines chronischen Wassermangels sind eingeschränkte Nierenfunktion, Hautschäden, austrocknen, Bluthochdruck, eine höhere Belastung für das Herz, und natürlich auch ein eingeschränktes Gehirn – im Verhältnis zu seiner Größe – den höchsten Wasserbedarf hat. Wenn ein Mensch wenig trinkt, kann sich auch ein harmloser Infekt gravierend auswirken. Denn ein solcher Infekt wird durch Fieber oder Durchfall vom Körper selbst zur Strecke gebracht. Fehlt das Wasser, sind diese Regulationsmechanismen gestört.

Möglicherweise denken Sie jetzt: Das kann mir nicht passieren, denn ich trinke immer sofort, wenn ich Durst bekomme. Viele Menschen leiden unter einem leichten Wassermangel, weil sie die ersten Anzeichen für einen Wassermangel nicht kennen. Es ist nämlich nicht die Mundtrockenheit, die sogar erst relativ spät auftritt. Wenn Sie also im Alltag nicht trinken, wenn die Zunge am Gaumen klebt, leiden Sie bereits unter einem leichten Wassermangel. Achten Sie auch auf die ersten Anzeichen eines Leistungsabfalls wie Müdigkeit, Unruhe, Gereiztheit. Am besten stellen Sie sich jeden Tag eine große Flasche Wasser hinstellen – zuhause oder am Arbeitsplatz – und diese über den Tag über leeren. So trinken Sie automatisch genug und vor allem auch regelmäßig. Ihr Körper verbraucht und verliert permanent Wasser, also müssen Sie es auch regelmäßig nachfüllen. Optimal ist, wenn Sie alle zwei Stunden ein bis zwei Liter trinken. Sich zwei Liter auf einmal hinunter zu zwingen, um dann den Tag über nicht mehr an das Wasser denken zu müssen, ist keine Alternative.

Aber was soll man trinken? Für den Normalgebrauch sind am besten Wasser, ungesüßte Kräutertees oder Säfte geeignet. Das bedeutet vor allem: zum Durstlöschen keine Milchshakes oder Limonaden, da sie viel Zucker enthalten. Aber auch keine Colagetränke, selbst wenn sie kalorienreduziert sind, weil hier andere Inhaltsstoffe schädigen können, wie etwa die Säuerungsmittel Phosphat oder Phosphorsäuren, die auf Dauer Calcium aus den Knochen auswaschen.

Bedenken davor zuviel zu trinken müssen Sie nur haben, wenn Sie sehr stark schwitzen und ausschließlich Leitungswasser in großen Mengen trinken. Dann besteht die Gefahr einer „Wasservergiftung“, bei der

Körpersalze in ein Ungleichgewicht geraten. Dies kann zur Desorientierung führen und auch für die H bedrohlich werden. Denn Leitungswasser ist kochsalzarm und führt deshalb bei zu reichlicher Aufnah Natriumverlust im Blut. Wenn Sie viel schwitzen, zum Beispiel weil es heiß ist oder weil Sie intensiv S verlieren Sie zusätzlich Körpersalze. Deswegen sollten Sie in diesen Fällen nicht ausschließlich pure: trinken, sondern ein Mineralwasser mit einem mittleren Natriumgehalt.

Den morgendlichen Kaffee können Sie übrigens zur täglichen Flüssigkeitsmenge hinzuzählen. Früher er entwässernd wirke. Heute weiß man, dass dies nur bei gelegentlichen Kaffeetrinkern der Fall ist. V oder drei Tassen Kaffee pro Tag trinkt, bei dem stellt der Körper seine Mechanismen um, damit das V geht. Der Brauch, Kaffee mit einem Glas Wasser zu servieren, dient also nicht dazu, einen Flüssigkei auszugleichen. Vielmehr soll das Wasser die Geschmacksnerven empfänglich machen für den Genu: Schlucks Kaffee.

Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinst Mainz, Telefon 06131 / 20 69 0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 16. August 2009 geht es um das Thema: „Insekten vor Mücke, Zecke und Co.?“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

[<- Zurück zu: Themenübersicht](#)