

Durst!

Für unseren Körper ist Wasser lebenswichtig. Es ist Lösungsmittel und Transportmittel und ist auch am Temperaturhaushalt beteiligt. Trinkt man zu wenig, kann das schnell Probleme nach sich ziehen: Verstopfung, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und eine verminderte körperliche Leistungsfähigkeit. Ein starker Wassermangel führt zur Dehydrierung, also zum „Aus-trocknen“, was bis zum Kreislaufversagen führen kann. Muskeln und Gehirn werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

Aber ausreichendes Trinken ist nicht nur bei hochsommerlicher Hitze ein Thema. Beim Sport oder starkem Schwitzen benötigen wir bis zu 500ml pro Stunde zusätzlich. Auch Krankheiten, die mit Fieber, Durchfall und Erbrechen einhergehen, führen zu erhöhtem Flüssigkeitsverlust, so dass man mehr zuführen muss.

Bei Säuglingen besteht der Körper bis zu 70% aus Wasser. Sie benötigen pro kg Körpergewicht mehr Wasser als Erwachsene (ca. 110-130 ml/kg) und reagieren auf Flüssigkeitsverlust besonders empfindlich. Senioren benötigen mit etwa 30 ml/kg deutlich weniger, oft ist ihr Durstgefühl aber stark vermindert, so dass sie ihren Flüssigkeitsmangel auch nicht mehr richtig wahrnehmen und auf die Dauer zu wenig trinken. Kinder benötigen je nach Alter 40 bis 95ml/kg. Je jünger das Kind ist, desto mehr Wasser pro kg Körpergewicht wird benötigt. Erwachsene sollten etwa 35ml/kg zuführen.

Etwa 1/3 des Flüssigkeitsbedarfs deckt man über eine ausgewogene Ernährung, also über Obst, Gemüse, Milch, Suppen oder auch Fleisch. Das Wasser stammt direkt aus den Lebensmitteln oder entsteht daraus durch Stoffwechselprozesse. Den Rest muss man über Getränke zuführen.

Wichtig ist dabei, dass man den Flüssigkeitsbedarf mit energiefreien oder -armen Getränken deckt: also mit Leitungswasser, Mi-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

neralwasser, Kräuter- und Früchtetee oder verdünnter Saftschorle.

Reine Fruchtsäfte liefern zwar jede Menge gesunde Vitamine und Mineralstoffe, sie enthalten aber oft ebenso viel Zucker wie Limo oder Colagetränke. Ein Glas Fruchtsaft ist also eher ein Ersatz für eine Portion Obst. Ebenso zählt Milch nicht als Getränk sondern als wasserhaltiges Lebensmittel. Und wie ist das mit Kaffee? Bis zu vier kleine Tassen tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Überschreitet man diese Menge, wirken sie eher entwässernd. Man kann sich aber angewöhnen, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken. Gleiches gilt auch für alkoholische Getränke. Wer zuerst ein Glas Wasser gegen den Durst trinkt und dann ein Bier oder ein Glas Wein zum Essen genießt, tut nicht nur dem Flüssigkeitshaushalt was Gutes.

Etwa 6 Gläser à 250 ml sollten wir täglich trinken. Wichtig ist auch, dass man diese Menge über den Tag verteilt zu sich nimmt. Wer das Gefühl hat, dass er zu wenig trinkt, kann für einige Tage ein Protokoll führen. Hilfreich ist es auch, sich eine Kanne Tee oder eine Flasche Mineralwasser an den Arbeitsplatz zu stellen und regelmäßig daraus zu trinken.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann