

# Richtiges Trinken

**Michael Schlaadt**

Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64

D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: [info@praxis-schlaadt.de](mailto:info@praxis-schlaadt.de)

[www.praxis-schlaadt.de](http://www.praxis-schlaadt.de)

## Warum eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig ist

Der Mensch besteht zu 50-70% aus Wasser je nach Lebensalter.

Zur Aufrechterhaltung eines minimalen Stoffwechsels benötigt der Körper 2 Liter freie Flüssigkeit pro Tag. Zusätzlich werden noch mit der Nahrung 1 Liter Flüssigkeit aufgenommen. Dies ist jedoch die Menge, die ein normal funktionierender Körper benötigt. Bei Krankheiten, insbesondere bei Stoffwechselstörung, Verschlackung, „Vergiftung“ und immer wenn wir das Bedürfnis verspüren, daß unser Körper irgend etwas ausscheiden sollte, reicht diese Menge bei weitem nicht aus.



## Warum trinken die meisten Menschen zu wenig?

Unser Durstgefühl hat sich verstellt, viele der angebotenen Flüssigkeiten sind entweder zu süß, zu salzig, oder sonstwie zusammengesetzt, daß unser Körper nicht große Mengen davon trinken mag. Die beste Flüssigkeit um unseren Körper gesund zu erhalten ist Wasser.

## Warum ist Wasser so lebensnotwendig?

Zunächst braucht unser Körper ausreichend Wasser, um die Nährstoffe die wir aufgenommen haben, zu den einzelnen Zellen zu transportieren, wo sie verwertet werden. Zweitens benötigen wir dringend Wasser für die Abfallentsorgung der Stoffwechselprodukte, die unser Körper nicht mehr benötigt. Dies geschieht hauptsächlich über die Niere und führt wie im Falle der Nierenerkrankung, zur Vergiftung des Körpers. Drittens benötigen wir Wasser um unsere Körpertemperatur auf 37° zu halten. Bei vermehrter Muskelarbeit wo Wärme anfällt, wird durch den Schweiß, der auf der Haut einen Kältefilm bildet, die überschüssige Energie abführt, wodurch die Körpertemperatur konstant bleiben kann. In diesem Zusammenhang sehen wir auch, daß über das Schwitzen ein nicht unerheblicher Flüssigkeitsverlust im Körper entstehen kann.

## Welche Anzeichen können für einen Flüssigkeitsmangel sprechen:

- Wenig oder dunkler Urin
- Schwindel
- Schwächegefühl, Müdigkeit
- Innere Unruhe, Verwirrtheit, Konzentrationsstörungen
- Verstopfung
- Niedriger Blutdruck, vegetative Dystonie
- Rheumatische Erkrankungen
- Sehr oft Fieber, insbesondere bei älteren Menschen
- Tränensäcke, trockene Haut (Pergamentpapier).

Insbesondere Kinder und alte Menschen sind gefährdet durch zu wenig Flüssigkeit. Bei Kindern ist es besonders augenfällig. Untersuchungen zeigen, daß vor allem 1 - 3 jährige Kinder zu wenig Flüssigkeit erhalten, möglicherweise auch in Verbindung mit dem „Trockenwerden“.

Kinder benötigen eine Gesamtwasserzufuhr von 1 ½ Litern. Trinkverhalten scheint erlernt zu sein, weswegen es ganz wichtig ist, daß Kinder ausreichend Wasser zu trinken bekommen.

Bei den älteren Menschen sinkt der Gesamtwasseranteil des Körpers. Durch dieses fehlende Reservoir machen sich die Folgen des Flüssigkeitsmangels viel gravierender bemerkbar als bei jüngeren Menschen. Deswegen ist es mit fortgeschrittenem Alter noch wichtiger für ausreichende Wasserzufuhr zu sorgen. Neben den oben erwähnten Erkrankungen kommen noch eine vermehrte Neigung zu Nierensteinen, Blasenentzündungen, aber auch Eindickungen des Blutes hinzu, was die Fließeigenschaften verschlechtert und zu Durchblutungsstörungen des Gehirns bis zu Schlaganfall führen kann.

Viele Menschen wissen nicht, daß Kaffee und Alkohol entwässern und somit für die Flüssigkeitsbilanz fehlen. Deshalb muß zu jeder Tasse Kaffee die gleiche Menge Wasser getrunken werden, um auf einen Gleichstand zu kommen.

Die beste Möglichkeit um zu einer positiven Flüssigkeitsbilanz zu kommen ist normales Wasser.

Am besten geeignet ist Quellwasser oder gutes Leitungswasser. Die zweitbeste Möglichkeit sind Mineralwässer oder Tee. Beim Tee ist jedoch wichtig, daß er nicht zu stark gemacht wird, weil er dann eine Abneigung hervorruft. Am günstigsten ist ein Teelöffel voll, entweder Kräutertee oder grünen Tee auf einen Liter Wasser, nicht zu lange ziehen zu lassen. Eine Minute genügt.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, ist es ratsam sich einen Trinkplan zu machen, entweder indem Sie eine Kanne Wasser immer in greifbarer Nähe haben, oder eine Kanne mit Tee um regelmäßig Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Nur wenn ausreichend Getränke zur Verfügung stehen, wird auch ausreichend getrunken. Wichtig ist zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen noch mal einen halben Liter zu trinken, zum Mittagessen wieder zwischen 0,4 und einem halben Liter, am Nachmittag wieder einen halben Liter und am Abend ebenfalls.