

## Trinkmenge: Lieber zu viel als zu wenig

---

Die einen hängen ständig an der Wasserflasche, andere vergessen das Trinken. Trockene Haut und Schleimhäute, Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Schwindel und Verdauungsbeschwerden können Zeichen von Flüssigkeitsmangel sein. Erfahren Sie mehr über die Einflüsse von Wasser, und welches die besten Durstlöscher sind.



### Die Bedeutung von Wasser

Wasser ist Lösungs- und Transportmittel, ist Zellbaustoff und Kühlmittel (Schweiss). Der erwachsene Mensch besteht zu 50-60 Prozent aus Wasser, das sind etwa 30-50 Liter. Ohne Wasser trocknen wir bereits nach wenigen Tagen aus, ohne Nahrung können wir wochenlang überleben.

### Für die psychische und körperliche Leistung

Immer wieder weisen Studienergebnisse auf die Bedeutung einer ausreichenden Trinkmenge für die körperliche und psychische Gesundheit hin:

- ☉ Eine ausreichende Trinkmenge ist für eine gute Funktion von Hirn, Organen, Haut und Immunabwehr notwendig.
- ☉ Genug trinken kann das Bedürfnis zu naschen senken, denn viele nehmen das Durstgefühl nicht richtig wahr und greifen zu Süßigkeiten anstatt zum Wasserglas.

### Zeichen eines Flüssigkeitsmangels

#### Bei Durst besteht bereits ein Mangel

Stress, geistige Ablenkung oder körperliche Anstrengung können das Durstempfinden überspielen. Viele Menschen vergessen, auch zwischen den Mahlzeiten zu trinken und können schleichend oder akut in einen Flüssigkeitsmangel geraten

Durst ist ein Signal des Hirns, welches bei einer bestehenden negativen Wasserbilanz oder bei einer zu hohen Salzkonzentration im Blut ausgesendet wird. Allerdings entspricht das Durstsignal für viele nicht einem lauten Klingelton, sondern es kann vielmehr mit einem feinen Anklopfen verglichen werden. Und das Gefühl der "trockenen Kehle" kann in einem aktiven Alltag untergehen.

Besonders aufpassen müssen Betagte: Mit zunehmendem Alter ist das Durstempfinden vermindert. Auch die Anpassungsfähigkeit der Nieren ist reduziert. Ein Flüssigkeitsmangel wird daher gerne zu spät realisiert. Ältere Menschen müssen daher besonders gut auf regelmässiges Trinken, auch ohne Durst, achten.

### Wassermangel und seine Auswirkungen

Bei einem Flüssigkeitsdefizit von 0.5-1 Liter sinkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Weitere Anzeichen können folgen:

#### Mögliche Symptome von Flüssigkeitsmangel

- Verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen
- Trockene Haut und Schleimhäute, Mundtrockenheit, reduzierte Speichelproduktion
- Verstopfung, Verdauungsprobleme
- Urin: konzentriert, dunkel, weniger als 1 Liter/Tag

Gemäss Studien könnten sogar unerklärbare chronische Schmerzen ein verkapptes Durstsignal des Körpers sein.

Bei Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels sollten Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr einige Tage auf mindestens 2 Liter erhöhen. Sprechen Sie sich eventuell mit ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin ab.

### **Notfallmassnahmen**

Trinken Sie bei unerklärbarem Leistungsabfall, Schwindel oder bei Kopfschmerzen sofort einen halben Liter Wasser, Früchte- oder Kräutertee. Dann alle halbe Stunde weitere 3-4 dl. Sind die Symptome nach zwei Stunden besser?

### **Ernsthafter Flüssigkeitsmangel**

Sinkt die Körperflüssigkeit um 5 Prozent und mehr, besteht ein Flüssigkeitsdefizit von mindestens 2 Litern. Die folgenden Symptome müssen ernst genommen werden, es kann eine lebensbedrohliche Situation entstehen. Besprechen Sie sich mit ihrem Hausarzt/ihrer Hausärztin.

### **Alarmsignale**

- ➔ Erhöhte Pulsfrequenz (Herzrasen)
- ➔ Übelkeit, Schwindel, Erbrechen
- ➔ Muskelkrämpfe, Fieber, Verwirrtheit
- ➔ Bewusstlosigkeit

### **Die gute Trinkmenge**

#### **Verluste ausgleichen**

Bei normalen Temperaturen und leichter körperlicher Betätigung verlieren wir 1-1,5 Liter über den Urin, einen halben Liter Wasser über die Lungen (Atemluft) und mindestens 5 dl über die Haut (Wasserdampf, Schweiß). Bei hohen Temperaturen können wir bis zu 4 Liter pro Tag "verschwitzen".

Ein Erwachsener mit wenig Bewegung hat somit einen Flüssigkeitsdefizit von 2-3 Liter pro Tag. An heissen Sommertagen oder bei mehreren Stunden Sport kann das auf 5 Liter und mehr ansteigen. Diese Verluste müssen ersetzt werden. Über die feste Nahrung erhalten wir etwa 1.5 Liter Flüssigkeit, wer wenig Obst und Gemüse isst, maximal 1 Liter pro Tag. Den Rest, also mindestens einen Liter pro Tag, müssen wir trinken.

Empfehlenswerte Trinkmenge:	1.5 - 2 Liter pro Tag
Mehrbedarf bei Sport und Sauna:	+ 0.5-1 Liter pro Stunde

<b>Ideale Tagesverteilung: je ½ Liter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vormittags</li><li>• mittags/nachmittags</li><li>• ab dem Abendessen</li></ul>
---	--

### **Erhöhter Flüssigkeitsbedarf**

Menschen mit Nierenerkrankungen (Nierensteinleiden) und häufigen Harnwegsinfekten müssen auf eine gute Verdünnung des Urins achten. Sie sollten 2.5 Liter, bei heissen Temperaturen mindestens 3 Liter pro Tag trinken.

### Ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf besteht ausserdem bei:

- Körperlich anstrengender Betätigung
- Heissen Temperaturen, starkem Wind, trockener Luft (Heizperiode)
- Vermehrtem Schwitzen (Sport, Fieber)
- Erbrechen, Durchfall, Fieber, Erkältungen
- Protein- und kochsalzreicher Ernährung
- Fasten/einseitigen Diäten

### Gute und weniger gute Durstlöscher

Während **alkoholische Getränke** eindeutig ein Flüssigkeitsdefizit bewirken ("der Durst danach"), wirkt **Koffein** (Kaffee, Schwarztee, Colage Getränke, Energy-Drinks usw.) gemäss neueren Studien doch nicht entwässernd. Aufgrund ihrer anregenden Wirkung gelten sie aber als Genussmitteln. Gegen einen moderaten Konsum ist nichts einzuwenden.

**Zuckerhaltige Getränke** (Limonaden, Sirup, Energy-Drinks usw.) sind leere Kalorienlieferanten, fördern Zahnkaries und bremsen die Fettverbrennung. Sie sind deswegen in grösseren Mengen nicht empfehlenswert.

**Milch und Milchgetränke** gelten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als Nahrungsmittel und nicht als Durstlöscher. Dasselbe gilt für **Fruchtsaft**, wobei er mit Wasser verdünnt (1 Teil Fruchtsaft : 2 Teile Wasser) gerade bei mehrstündigem Sport ein guter Flüssigkeits- und Energielieferant sein kann.

### Die besten Durstlöscher

Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure), Leitungswasser

Früchte-, Kräutertee (z.B. Hagebutten, Pfefferminze, Eisenkraut, Karkade/Malventee)

Rotbusch-Tee/Rooibos-Tee, Bambustee

### Tipps für den Alltag

- Planen Sie 1.5-2 Liter gute Durstlöscher in Ihren Alltag ein (bei erhöhten Verlusten 2-3 Liter)
- Kontrollieren Sie mittels Strichliste, ob Sie genug getrunken haben.
- Stellen Sie auf Ihrem Computer oder Mobilfunktelefon eine Erinnerungsfunktion für Trinkpausen ein.
- Trinken Sie vor den Hauptmahlzeiten, vor Sport oder Saunabesuch ein Glas Wasser.
  
- Stellen Sie sich Ihre Trinkgläser/-tassen gut sichtbar hin.
- Nehmen Sie auch für unterwegs 1/2 Liter zuckerfreie Getränke pro 3 Stunden mit.
- Probieren Sie aus, woraus Sie am liebsten trinken: Glas/Becher, Saugflasche, Pet-Flasche, mit dem Strohhalm, usw.?
  
- Geben Sie zur Abwechslung etwas Zitronen- oder Fruchtsaft ins Wasser.
- Probieren Sie aus, was Ihnen besser schmeckt: mit oder ohne Kohlensäure, kalt oder warm?
- Bereiten Sie morgens 1.5 Liter Tee zu. Achten Sie darauf, dass die Kanne abends leer ist.
- Bevorzugen Sie zuckerfreie Getränke, sie schonen die Zähne und bremsen die Fettverbrennung nicht.
- Probieren Sie neue Teesorten aus.

Ich wünsche Ihnen ein viel Erfolg!

Heike Hinsens, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Psychologische Beraterin

Thun im Mai 2016 ([www.hinsens.ch](http://www.hinsens.ch))