



Gesund trinken - Wasser Flüssigkeitshaushalt decken und fit bleiben

Etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit verliert jeder Mensch am Tag - bei heißen Temperaturen oder Sport kann es sogar noch mehr sein. Diese Verluste müssen ersetzt werden, sonst leidet das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit sinkt. Doch wie viel Flüssigkeit ist genug? Und was ist am Besten zum Durstlöschen geeignet: Mineralwasser, Tee, Fruchtsaft, Bier oder doch Kaffee? Das Gesundheitsamt im Landratsamt Weilheim-Schongau gibt Tipps, damit Sie während der Arbeit und Zuhause nicht schlapp machen.

Pro Tag zwei Liter

Der Mensch besteht überwiegend aus Wasser. Bei Säuglingen beträgt der Wasseranteil rund 70 %, bei Erwachsenen ca. 55 %. Etwa 5 % davon verliert jeder täglich, vor allem durch Urin und Schweiß. Bei einem Erwachsenen sind das 2-3 Liter Flüssigkeitsverlust, bei viel Bewegung, Hitze oder Durchfall sogar wesentlich mehr. Die Verluste müssen ersetzt werden. Wer zu wenig trinkt, wird meist müde und schlapp. Kopfschmerzen können die Folge sein. Zudem sinkt die Leistungsfähigkeit. Ein bisschen Flüssigkeit produziert der Körper übrigens selbst: rund 300 ml/l liefert er als Oxidationswasser, das beim Abbau von Nährstoffen entsteht. Das Essen selbst bringt etwa einen Liter Wasser an Bord. Bleiben **1 ½ bis 2 Liter**, die ein Erwachsener im Normalfall braucht. Dabei kommt es aber auch darauf an, welche Lebensmittel gegessen werden. Obst und Gemüse wie Melone, Gurke oder Orange bestehen überwiegend aus Wasser - das zählt auch in der Flüssigkeitsbilanz.



Durstgefühl nicht immer verlässlich

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn der Körper schon viel Flüssigkeit verloren hat. Aber es ist nicht immer verlässlich. Gerade Ältere und Kinder sollten auch dann trinken, wenn sie noch keinen Durst verspüren. Das gilt auch bei körperlicher Belastung oder bei Hitze (im Büro), wenn besonders viel Flüssigkeit wichtig ist.

Tipp: trinken Sie also zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch. Im Normalfall reichen **1 ½ bis 2 Liter pro Tag**, während Hitzeperioden sollten Sie täglich **1,5 Liter mehr trinken**.



Gesundes Landratsamt Weilheim-Schongau

Leitungs- oder Mineralwasser

Wasser ist der bevorzugte Lieferant für Flüssigkeit in unserem Körper. Für den Flüssigkeitshaushalt ist es unerheblich ob das Wasser als Leitungswasser aus dem Hahn kommt, oder ob es als Mineralwasser gekauft wird. Der Geschmack spielt hierbei meistens die ausschlaggebende Rolle. Immer mehr Haushalte greifen jedoch zu der günstigen Variante und versetzen ihr Leitungswasser in Trinkwassersprudlern mit Kohlensäure und Geschmackstoffen.

Tipp: Aufgrund der hohen Qualität und der Frische unseres Leitungswassers, das in ausgewogenen Maße Mineralien enthält ist dies eine günstige Alternative zu Mineralwasser.

Trinkwasser ablaufen lassen

Trinkwasser, das länger als vier Stunden in der Trinkwasserinstallation „stagniert“ - also gestanden hat, sollte grundsätzlich nicht zur Zubereitung von Speisen und Getränken genutzt werden. Das Wasser sollte zunächst einige Zeit laufen. Verwenden Sie dieses Wasser zum Blumen gießen.



Tipp: Das frische Wasser erkennen Sie daran, dass es die Leitung merklich kühler verlässt als das vorherige Stagnationswasser.

Sodabereiter: Ja oder Nein?

Die strengen Vorgaben des Gesetzgebers sichern eine einwandfreie Wasserqualität. Wenn Sie beim Herstellen Ihres eigenen kohlesäurehaltigen Mineralwassers auf einige Dinge achten, dann ist Ihr Wasser ein idealer Durstlöscher.

Tipp: Verwenden Sie kein Wasser, das lange in der Leitung gestanden hat (morgens, nach der Arbeit oder dem Urlaub).

Flaschen, in die Sie Ihr Wasser füllen, sollten absolut sauber sein. Bevorzugen Sie Glasflaschen, diese lassen sich besser reinigen. Verbrauchen Sie Ihr Wasser möglichst schnell, bei längerer Lagerung bewahren Sie es im Kühlschrank auf, das schützt vor Keimwachstum.



Kaffee und Tee zählt

Das Koffein im Kaffee, schwarzem und grünem Tee wirkt akut entwässernd und entzieht dem Körper bei hoher Dosis auch Salz und Mineralstoffe. Aber darauf stellt sich der Körper bei jedem, der Koffein gewohnt ist, ein. Die Wasser- und Salzbilanz im Körper stimmt dann bald wieder. Daher ist es nicht zwingend notwendig, ein Glas Wasser zum Kaffee zu trinken.



Tipp: Früchte- und Kräutertee enthält kein Koffein. Wenn Sie bei heißen Temperaturen warmen Tee trinken, kühlen Sie möglicherweise durch das einsetzende leichte Schwitzen sogar ein wenig ab. Trinken Sie aber immer langsam und in kleinen Schlucken. **Auf eiskalte Getränke** sollte vor allem bei heißem Wetter **verzichtet** werden. Sie löschen nur vorübergehend den Durst und führen zu vermehrten Schwitzen.



Gesundes Landratsamt Weilheim-Schongau



Trinken und Abnehmen

Eine ausreichende hohe Flüssigkeitsmenge ist wichtig für Stoffwechsel und Wohlbefinden. Das hilft beim Abnehmen - allerdings nur bei kalorienarmen Getränken wie Wasser oder Kräutertees. Viele verspüren auch weniger Hunger, wenn sie viel trinken - schließlich wird der Magen immer wieder kurzfristig gefüllt.

Tipp: Wenn Sie weniger Essen, müssen Sie generell mehr trinken, damit die Nieren die unerwünschten Endprodukte wie üblich ausspülen können. Denn es fehlt ein Teil des Wassers, das Sie mit dem Essen zu sich nehmen. **Meiden Sie** beim Abnehmen **alkoholisches**, denn der Körper verbrennt vorrangig Alkohol, bevor er sich ans Fett macht. Zudem regt Alkohol den Appetit an.

Kalorien in Getränken

Viele Durstlöscher sind Dickmacher. Wer einen Liter Cola trinkt, nimmt etwa 450 kcal zu sich. Das entspricht bereits 1/5 der Kilokalorien, die eine Frau pro Tag im Durchschnitt mit Nahrung und Trinken aufnehmen sollte. Auch Orangen- und Apfelsaft sind Kalienträger. Die Kalorien bringt der Zucker, egal ob Frucht- oder Haushaltszucker. Süße, zuckerhaltige Getränke löschen den Durst auch nicht so gut.

Tipp: Mixen Sie Fruchtsaft lieber mit Mineralwasser. Mit diesen Saftschorlen können Sie die Kalorien immerhin halbieren oder dritteln. Doch Vorsicht: fertige Fruchtsaftgetränke enthalten zwar mehr Wasser als reinen Saft, dafür aber auch reichlich Zucker. Übrigens ein Pils hat so viele Kalorien wie Cola: rund 45 pro 100 ml. Noch dicker kommt es bei Rot- und Weißwein: rund 70 Kilokalorien. Diätbier ist übrigens nicht zum Abspecken gedacht. Es hat oft nicht weniger Kalorien als normales Bier, günstiger ist aber alkoholfreies Bier. **Alkohol macht nicht nur dick:** bei Hitze ist er für den Kreislauf eine zusätzliche Belastung und entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe.



Der Humorist und Schauspieler Heinz Erhardt sagt zum Wasser:

*Es ist gewiß was Schönes dran,
Am Element, dem nassen,
Weil man das Wasser trinken kann!
Man kann`s auch lassen!*



Ihr Dr. Karl Breu

(Stand März 2010)