

## Gesundheit und Wohlbefinden durch langsames *Laufen*

### **Warum Trinken so wichtig ist!**

Viele Menschen trinken zu wenig. Leiden diese Menschen auch noch unter häufigem Harndrang, verfolgen viele eine kontraproduktive, unter Umständen gefährliche Strategie: Sie reduzieren ihre Trinkmenge drastisch, um so den Gang zur Toilette zu minimieren.

Dies ist nicht nur kontraproduktiv, sondern auch gefährlich. Der menschliche Körper besteht zu 50-80 % aus Wasser. Wasser ist essentieller Bestandteil aller Körperzellen, des Blutes, der Lymphe und der Verdauungssäfte. Wasser sichert die Fließfähigkeit des Blutes und sichert den Nährstofftransport zu den Zellen. Zudem sorgt Wasser für den Abtransport von Schadstoffen und Stoffwechselprodukten.

Sinkt der Wassergehalt des Körpers nur um wenige Prozent, verdickt sich das Blut und die Fließfähigkeit nimmt ab; dies kann dann eine erhöhte Thrombosegefahr bedeuten. Flüssigkeitsmangel steigert außerdem die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfungen. Haut und Schleimhäute trocknen ebenfalls aus - Viren und Bakterien gelangen wesentlich leichter in den Körper. Der Sauerstofftransport in die Zellen wird verschlechtert. Die Durchblutung sinkt ebenso wie der Blutdruck. Müdigkeit und Kopfschmerzen sind die Folge. Zudem nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab, es kommt zu einem Leistungsabfall.

### **Deshalb: Trinken Sie ausreichend!**

Was und vor allem wie trinken Sie ausreichend?

Das ist eine berechtigte Frage. Dazu einige grundsätzliche Antworten.

Der erwachsene menschliche Körper scheidet etwa 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag aus. Dies erfolgt neben der Harnausscheidung auch über die Haut, den Darm und die Atmung. Bei hohen Temperaturen, Anstrengung, sportlicher Betätigung aber auch in Folge von Medikamenteneinnahme (z.B. blutdrucksenkende oder entwässernde Medikamente) kann sich die Ausscheidung erhöhen.

Deshalb ist es wichtig die Flüssigkeitsbilanz durch Trinken wieder auszugleichen. Zur Flüssigkeitsaufnahme zählt unter anderem auch der Flüssigkeitsgewinn des Körpers aus Nahrungsabbau. Bei einer gesunden Ernährung sind dies ca. 1-1,3 Liter am Tag. Daraus wird ersichtlich, dass dem Körper mindestens weitere 1-1,5 Liter Flüssigkeit zugeführt werden müssen, um eine positive Flüssigkeitsbilanz herzustellen.

### **Als Faustregel gilt:**

#### **30 ml Flüssigkeitsaufnahme pro kg Körpergewicht über den Tag verteilt.**

Ein 70 kg schwerer Mensch sollte also mindestens 2,1 Liter Flüssigkeit am Tag zuführen. Bedenken Sie die schon erwähnten Faktoren, welche zu erhöhtem

Flüssigkeitsverlust beitragen und somit auch einer erhöhten Flüssigkeitszufuhr bedürfen

### **Wie komme ich auf die benötigte Trinkmenge?**

Vielen Menschen fällt es schwer, die beschriebene und notwendige Flüssigkeitsmenge aufzunehmen. Hierzu kann man sich eines einfachen Tricks bedienen: Stellen Sie sicher, dass sich in Ihrer Nähe immer ein Getränk befindet. Gewöhnen Sie sich an, an ihrem Arbeitsplatz, im Auto oder auch beim Fernsehabend immer ein Getränk parat zu haben. Es kommt weniger auf die Einzelmengen, sondern auf das Gesamtvolumen an. Die ständige Flüssigkeitszufuhr wird nach kurzer Zeit zur Gewohnheit. Trinken Sie auch wenn Sie keinen Durst haben. Hier ein Schluck und da ein Schluck ergeben eine positive Gesamtmenge.

### **Was soll ich am besten Trinken?**

Empfehlenswert sind neben stillem und Mineralwasser vor allem Kräuter-, Früchte- und Grün- oder Schwarztee. Frucht- und Gemüsesäfte sind ebenfalls empfehlenswert. Mischen Sie Ihr Wasser z.B. zur Schorle.

Limonaden und Alkohol sind problematisch. Der hohe Zuckergehalt in Limonaden ist nicht gesund. Wussten Sie, dass in einem Glas Cola (0,33 Liter) 11 Zuckerwürfel enthalten sind?

Nur was wirklich Fruchtsaft heißt, besteht aber auch zu hundert Prozent aus Fruchtsaft. Meist stehen in den Regalen jedoch Fruchtsaftkonzentrate. Dafür werden die Früchte ausgepresst, Fruchtfleisch und Aromen voneinander getrennt. Dem Fruchtfleisch wird das Wasser entzogen und später wird dem Konzentrat wieder Wasser und Aroma zugesetzt. In Fruchtnektar sind 25 bis 50 Prozent Fruchtsaft enthalten, der Rest ist Zucker und Wasser. Fruchtsaftgetränke haben noch weniger Fruchtanteil, nämlich nur noch zwischen sechs und 30 Prozent. In Limonaden kann noch ein Fruchtsaftanteil von drei bis fünfzehn Prozent enthalten sein, es können aber auch null Prozent sein ... Brause hat gar nichts mehr mit Fruchtsaft zu tun, sie enthält nur noch Zucker, künstliche Aromen, Farb- und Süßstoffe.

Alkohol, gerade hochprozentig, entzieht dem Körper Wasser.

### **Zum Schluss noch ein Tipp, wie Sie bares Geld sparen können.**

Die Trinkwasserqualität in Deutschland ist hervorragend. Manche Tafelwasser, vor allem die modernen aus Italien und Frankreich, würden in Deutschland nach der Trinkwasserverordnung keine Zulassung erhalten. In den meisten Regionen in Deutschland lässt sich Trinkwasser (Leitungswasser) qualitativ mit den meisten Mineralwässern messen.