

Wasser ist ein echtes Lebenselixier – Sind Sie ausreichend erfrischt?

Der menschliche Körper braucht Wasser wie die Luft zum Atmen. Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig. Tatsächlich können wir bis zu 30 Tage ohne feste Nahrung auskommen, aber nur 2-4 Tage ohne Wasser. Immerhin beträgt der Anteil beim Erwachsenen zwischen 50 und 60%. Ungefähr die Hälfte des Wassers ist in der Muskulatur gebunden. Die wichtigsten Körperflüssigkeiten Blut, Lymphe und Verdauungssäfte bestehen überwiegend aus Wasser. Unser Gehirn besteht zu etwa 50% aus Wasser. Ergo: Ohne Wasser läuft nichts! Wird unser Körper optimal mit Wasser versorgt, dann kann er alle wichtigen Funktionen am Laufen halten.

So wirkt Wasser im Körper

Als Transport- und Lösungsmittel sorgt es für eine optimale Nährstoffversorgung aller Organe, unterstützt die Verdauungsleistung im Magen-Darm-Trakt und fördert die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten u. a. über die Nieren. Wasser ist gleichzeitig Kühl- und Wärmemittel, sorgt also für eine gleichbleibende Körpertemperatur. Es spielt eine wichtige Rolle als Reaktionspartner bei biochemischen Prozessen. Kein Wunder also, dass Wasser ein effektiver Booster für unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist.

Wie viel Wasser soll es denn sein?

Körperwasser ist im wahrsten Sinne des Wortes ständig im Fluss. Wasser wird in Form von Getränken und Speisen aufgenommen. Der Körper scheidet allerdings ständig Flüssigkeit aus: über die Nieren, den Darm, die Haut und beim Atmen über die Lunge. Da wir kein Wasser speichern können, brauchen wir täglich ca. 2,5 Liter für eine ausgeglichene Wasserbilanz. Das sind ca. 1,5 Liter über Getränke und ca. 1,0 Liter über feste Nahrung (Obst, Gemüse etc.).

Der Richtwert für den individuellen Gesamtbedarf an Wasser pro Tag liegt bei 30-35 ml Wasser pro kg Körpergewicht für Erwachsene (Quelle: DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung, D-A-CH-Referenzwerte 2019).

Bei sommerlichen Temperaturen oder beim Sport brauchen wir einen Wasserzuschlag, um die Verluste durch das vermehrte Schwitzen auszugleichen. Als Faustregel gilt: ca. 0,5 Liter Wasser extra pro Stunde Sport.

Wassermangel

Die ersten Anzeichen für einen Wassermangel sind Müdigkeit, Schwindelgefühle und Konzentrationsschwäche sowie häufige Kopfschmerzen – vor allem abends. Probleme beim Stuhlgang (Verstopfung) oder eine Neigung zu Harnwegsinfekten können auch eine Folge sein. Bei zunehmendem Wassermangel stellen sich Verwirrtheit ein oder sogar Kreislaufversagen.

Durst ist ein deutliches Warnsignal des Körpers für ein Flüssigkeitsdefizit. Rechtzeitig trinken, bevor der Durst kommt, ist die Devise. Stressgeplagte oder ältere Personen verspüren oft keinen Durst. Regelmäßiges Trinken – am besten zu jeder Mahlzeit oder zwischendurch – schützt vor Wassermangel.

Die besten Durstlöscher

Mineralwasser ist das Lieblingserfrischungsgetränk der Deutschen. Die Wahl zwischen spritzig oder still entscheidet meist die persönliche Vorliebe. Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetees (ohne Zucker) und stark verdünnte Saftschorlen sind ebenfalls gute Durstlöscher. Der neue Trend heißt „Infused Water“: besonders beliebt sind Zusätze wie Beeren, Minze, Rosmarin, Ingwer oder Zitrone im stillen Wasser. Ein paar Stunden ziehen lassen und dann den gesunden kalorienarmen Cocktail genießen.

Tipp: Wer vielseitig trinkt, hat es leichter seinen individuellen Wasserbedarf über den Tag zu stillen.

Genussgetränke

Säfte oder Limonaden enthalten jede Menge Zuckerenergie und sind keine guten Durstlöscher. In 250 ml Cola stecken bereits 25 g Zucker, das ist die maximale Tagesration an Zucker laut WHO.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Grüner Tee in Maßen getrunken können gesundheitsförderlich sein. Bis zu 0,5 Liter Kaffee pro Tag empfiehlt die DGE. Wer allerdings empfindlich auf Koffein reagiert, sollte seinen Konsum entsprechend anpassen. Immerhin hält die anregende zentralnervöse Wirkung des Koffeins 4-6 Stunden an.

Faustregel für alkoholische Getränke: maßvoll genießen, auf keinen Fall täglich!

Tipps zum Trinken am Arbeitsplatz

- Immer ein Getränk bzw. ein Glas Wasser in sicht- und greifbare Nähe stellen. Idealerweise stellt man sich seine Tagesration an Getränken bereits zu Arbeitsbeginn auf den Schreibtisch.
- Trinkrhythmus trainieren: z. B. pro Stunde 0,1 Liter Wasser trinken oder einfach regelmäßig eine Trinkpause einlegen. Ausreichend trinken fördert die Konzentrationsfähigkeit!
- Wer vor den Hauptmahlzeiten ein Glas Wasser trinkt, dämpft seinen Hunger, isst weniger und kann so die Kalorienzufuhr senken.
- Vielseitig trinken und möglichst kalorienarm. Wem Wasser auf Dauer zu langweilig ist, kann zu Früchte- oder Kräutertee, stark verdünnten Obst- oder Gemüsesaftschorlen greifen oder Wasser mit Minze, Beeren oder Ingwerscheiben aufpeppen.
- Kein Durstempfinden? Mittlerweile gibt es Apps, die helfen, ausreichend zu trinken: z. B. „Hydro-Coach“ oder „Wasser trinken/ Aquarium“.
- Und wer viel unterwegs ist, nimmt einfach eine 0,5 Liter Wasserflasche mit
- die passt in jede Arbeitstasche.

Kommen Sie erfrischt durch den Tag!

Kirsten Brüning

(Diplom-Oecotrophologin)

essentiell Praxis für Ernährungsberatung

Sporternährung - Diättherapie - Business Coaching

www.essentiell.biz