Alltag

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **67 (1994)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Über sinnvolles Trinkverhalten in der warmen Jahreszeit:

Wenn der Durst kommt...

«Durst ist schlimmer als Heimweh», sagt der Volksmund. Wie zumeist steckt in diesem alten Sprichwort ein gewisser Wahrheitsgehalt. So ist es denn eigentlich unlogisch, dass die meisten Zeitschriften mit ihren Entschlackungs-, Gewichtsreduktions-, Gesundheits-, Vollwert- und sonstigen Diäten fast überquellen – dem Trinkverhalten in der Regel jedoch wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Unser Körper besteht etwa zu 60 Prozent aus Wasser (den gleichen Prozentsatz hat übrigens eine frische Feige), das sich auf verschiedene Flüssigkeitsräume verteilt. Zwei Drittel (die Angaben schwanken von Mensch zu Mensch um wenige Prozent) davon werden als intrazelluläre Flüssigkeit bezeichnet, das heisst sie befinden sich in den Zellen. Der Rest zirkuliert in den Blutgefässen (extrazellulär, rund 5 Prozent des Körpergewichts) oder befindet sich in den Zwischenräumen der Zellen (interstitielle Flüssigkeit, 15 Prozent des Körpergewichts und darüber). Die Organe mit dem höchsten Wasserhaushalt werden gegen Wasserverluste folglich besonders empfindlich reagieren.

An erster Stelle steht dabei das Gehirn (!) mit 75 Prozent, gefolgt von Leber (71), Muskulatur (70) und der Haut (58). Das Fettgewebe dagegen enthält nur etwa ganze 23 Prozent Wasser – und so wird schon jetzt sichtbar, wie «sinnvoll» die Urlauber sich in den Ländern mit hohem Sonnenstand gegenüber ihrem Körper verhalten, wenn sie sich passiv der direkten UV-Einstrahlung aussetzen und dabei noch denken, dass ihr Fettgewebe jetzt «weggeschmolzen» werde wie die Butter in der Pfanne.

Das im Körper enthaltene Wasser hat wichtige Funktionen zu erfüllen. Es dient als Transport- und Lösungsmittel für alle wasserlöslichen Stoffe (zum Beispiel einige Vitamine) und stellt – wie sollte es auch anders sein – den wichtigsten Faktor der Wärmeregulation dar. Der Wasserbedarf richtet sich nach seinen Verlusten, die über Harn, Stuhl, Haut und Lunge auftreten.

Je nach Körpergrösse, Arbeit usw. liegt der tägliche Wasserbedarf bei zwei bis drei Litern (im Leistungssport teilweise bis zu mehr als das Doppelte). Der Körper ist eigentlich darauf eingerichtet, sein Wasserbedürfnis zu «melden». Das deutlichste dieser Signale ist der Durst. Diese Meldung unseres Körpers sollte jeder ernst nehmen; denn Durst verspürt man allgemein, sobald der Wassergehalt des Körpers um etwa 1 Prozent abnimmt. Allerdings scheint dieses Prinzip beim Menschen nicht sehr ausgeprägt zu sein. Tiere zum Beispiel trinken bei Gelegenheit soviel, dass ihr Wasserhaushalt stets «aufgefüllt» ist. Beim Menschen passiert das nur selten. Dabei können bei nur 1 bis 5 Prozent Wasermangel (in Prozent des Körpergewichts) bereits folgende Symptome auftreten (Durst sowieso):

- Unbehagen
- Appetitlosigkeit
- Ungeduld
- Bewegungseinschränkungen
- Müdigkeit
- Hautrötung
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhte Körpertemparatur
- Übelkeit

Wasserverluste durch Schwitzen sind gleichzeitig **stets** auch Mineralstoffverluste. In unserem Organismus stehen jedoch Salzgehalt und Flüssigkeitsmenge in einem festen Verhältnis. Wenn man einem Durstigen also reines Wasser gibt, wird dies im Körper nicht verweilen, weil die zur Bindung notwendigen Mineralstoffe fehlen. Die Nieren werden es wieder ausscheiden, dabei weitere Mineralien ausspülen, und die Grundsituation verschlechtert sich weiter. Was heisst das also für die Praxis? Wasserverluste, die durch Schwitzen (starke aktive Körperbeanspruchung, hohe Lufttemperatur, hohe Luftfeuchtigkeit) auftreten, sollten schnell und ausreichend ersetzt werden. Dazu eignen sich am besten:

- Mineralwässer mit hohem Gehalt an Mineralstoffen;
- Obst- und Gemüsesäfte ohne Zuckerzusatz;
- leicht gesalzene Suppen;
- wasserreiche Früchte (Äpfel, Orangen, Grapefruits, Melonen...);
- Mischungen aus Obst-/Gemüsesäften mit Mineralwasser im Verhältnis von etwa 1:1;
- wasserreiche Gemüse (Gurke, Tomate).

Weiterhin ist es günstig, auf folgende Grundsätze ebenfalls zu achten:

- Limonaden, Cola-Getränke und Tee enthalten fast nur Wasser (und Zucker!), deshalb sind sie nicht empfehlenswert.
- Alkohol (auch in niedriger Konzentration) beeinträchtigt jede Regenerationsfähigkeit, enthält keinerlei Mineralstoffe und sollte deshalb ebenfalls gemieden werden (auch Zurückhaltung beim Bier).
- Getränke weder zu kalt noch zu heiss geniessen (Verweildauer im Magen, Reizung Magenschleimnhaut).
- Zu kalte Getränke fördern Halsentzündungen und Durchfall.
- Bei hohen Aussentemperaturen nicht auf den Durst warten – trinken, bevor das Durstgefühl spürbar wird, und
- sonstige zuckerhaltige Getränke meiden.

Von Jürgen Schubert,
Sport-, Fitness- und Ernährungslehrer ■