

Wasser – die Universal-Lösung des Körpers

Wasser ist der wichtigste Nährstoff für unseren Körper. Denn der Körper braucht Wasser praktisch für alles, für Zellwasser, Blut, Gewebeflüssigkeiten, Magen und Darmsekrete, die Urinproduktion und, und, und. Es ist Transportmittel, Baustoff, Lösungs- und Kühlmittel in einem. Ohne Wasser funktioniert überhaupt nichts, weshalb ein Mensch auch viel schneller verdurstet als verhungert.

Als Universal-Lösung unseres Körpers ist Wasser daher auch mengenmäßig der größte Bestandteil des Organismus: Immerhin rund 60 Prozent unseres Körpergewichts

macht das Körperwasser aus. Um diesen "Wasserstand" zu halten, ist regelmäßiges Trinken mindestens so wichtig wie Essen. Denn der Körper verliert täglich jede Menge Wasser. Allein über die Atmung werden täglich 300 ml Wasser abgegeben. Bei sehr trockener Luft kann es auch deutlich mehr werden. Über die Haut gehen – bei normaler Zimmertemperatur und überwiegend sitzender Tätigkeit – noch einmal rund 500 ml verloren. Wer an seinem Arbeitsplatz auch körperlich gefordert wird und so richtig ins Schwitzen kommt, muss hier mit noch höheren Verlusten rechnen. Insbesondere in den heißen Sommermonaten oder an sogenannten Hitze-arbeitsplätzen, an denen die Umgebungstemperatur sehr hoch ist, können sich diese Wasserverluste über den Schweiß schnell vervielfachen.

Über 1 Liter Wasser gibt die Niere täglich als Urin ab, mit dem die Abfallprodukte des Körpers ausgeschieden werden. Summa summarum ergibt sich damit ein durchschnittlicher Wasserverlust

von mindestens 2 Litern pro Tag, der wieder ersetzt werden muss. Geschieht dies nicht in ausreichendem Maße, gerät die Wasserbilanz in eine Schiefelage. Die Wasserausgaben sind höher als die Wassereinnahmen. Es entsteht ein Defizit und die Leistungsfähigkeit des Körpers nimmt ab.

Als erstes wirkt sich ein Wasserdefizit im Blut aus: Das fehlende Wasser macht das eigentlich wässrige Blut dickflüssiger. Um das "zähe" Blut durch die Adern zu bewegen, muss das Herz die Schlagfrequenz erhöhen. Das gesamte Herz-/Kreislaufsystem wird stärker belastet. Aber auch die Möglichkeiten des Körpers, Gift- und Abfallstoffe über den Urin auszuschleiden, werden beeinträchtigt. Denn wo kein Wasser, da kein Urin!

Solche dramatischen Entwicklungen ergeben sich natürlich nur bei ernsthaften Wasserdefiziten. Bereits geringe Fehlbeträge in der Wasserbilanz reichen jedoch aus, um die allgemeine Leistungsfähigkeit deutlich zu verschlechtern. Müdigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen sind häufige Symptome, die insbesondere an Arbeitsplätzen mit heißen Umgebungstemperaturen oder in stark klimatisierten Räumen schnell auftreten können. Aber auch all jene, die beruflich viel unterwegs sind, sind gefährdet. Denn beim Eilen von Termin zu Termin wird das regelmäßige Trinken meist vergessen.

Übrigens rutschen auch notorische Kaffeetrinker schnell in eine negative Wasserbilanz. Denn das Koffein regt nicht nur Gehirn und Kreislauf an, sondern auch die Urinproduktion. Dadurch wird in der Regel mehr Flüssigkeit ausgeschieden als mit dem Kaffee überhaupt aufgenommen wurde. Kaffee ist damit ein denkbar schlechter Wasserlieferant. Permanentes Kaffeetrinken erhöht die Wasserverluste, was heißt: Noch mehr Trinken. Das gleiche gilt im übrigen für schwarzen Tee und alkoholische Getränke.

Tipps, wie man das Trinken nicht vergisst, warum Sie auch ohne Durstgefühl trinken sollten und welches die besten Durstlöcher sind, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

*Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Diplom-Oecotrophologin*