

## Als Info für alle Programmbereiche

### TRINKSCHULE

Bei dieser Darstellung kann es sich nur auf eine allgemeine Information zum unglaublich komplexen Thema der Wasserversorgung unseres Organismus handeln - **ein kleiner Leitfaden zum besseren Trinken.**

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zu Unrecht: Die meisten Erwachsenen trinken viel zu wenig pro Tag. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Der Mensch kann rund einen Monat ohne Nahrung überleben, aber höchstens fünf bis sieben Tage, ohne zu trinken. Deshalb: **Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken am Tag mindestens ebenso wichtig wie die korrekte Ernährung.** Ein Flüssigkeitsdefizit schadet dem gesamten menschlichen Organismus.

Unser Körper scheidet täglich große Mengen an Flüssigkeit aus. Zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus müssen diese Verluste immer wieder ausgeglichen werden. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarf wird durch die Nahrung gedeckt. Zusätzlich sollte man etwa **zwei Liter Wasser pro Tag trinken.** Dies gilt für die normale Lebensführung im Alltag. Bei z. B. Sport und Hitzebelastung gelten andere Werte.

### Medizinische Fakten zum Trinken bei Sport und Bewegung:

- ▶ **Bei Sport und Bewegung muss stetig ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden.** Aber auch Elektrolyte (Mineralstoffe und Spurenelemente).
- ▶ **Unser Verdauungssystem besitzt nur eine begrenzte Aufnahmekapazität je Zeiteinheit.** Etwa **500-800 ml Wasser pro Stunde.**
- ▶ Trinken auf Vorrat ist physiologisch nicht möglich!
- ▶ Die **optimale Flüssigkeitszufuhr** je nach individueller Schweißrate liegt bei **200-300 ml je Viertelstunde.**
- ▶ Das Trinken in kleinen Schlucken hilft dem Organismus dabei, die Flüssigkeit besser zu verarbeiten.
- ▶ Alle Organsysteme benötigen Wasser, um ihren Funktionen gerecht zu werden. **Nur wenn der Flüssigkeitshaushalt des Körpers stimmt, kann Leistung erbracht werden.**
- ▶ Fehlt Flüssigkeit, bekommen einige Organsysteme viel zu wenig davon. Der Körper wird nach dem Primärprinzip versorgt - für wen ist die Flüssigkeit am wichtigsten. Blut, Gehirn, Organe, dann erst kommen weniger wichtige Verbraucher wie Muskulatur und Haut.
- ▶ Bei einem stärkeren Flüssigkeitsmangel erscheinen **Durst, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel und Hauttrockenheit.** Der Urin nimmt eine dunklere Färbung an. Langfristig führt ein Flüssigkeitsmangel zur **Austrocknung.** Sie kann weitere Störungen wie **anhaltende Verstopfung und Nierenerkrankungen** nach sich ziehen. Wenn der Mangel eine bestimmte Schwelle übersteigt, führt er zum lebensbedrohlichen **Volumenmangelschock.**
- ▶ Das Durstgefühl lässt mit fortschreitendem Lebensalter immer mehr nach.

### Flüssigkeitsverlust und Leistungsfähigkeit:

- ▶ Bereits **ein Flüssigkeitsverlust von drei Prozent (3%!) des Körpergewichts** vor Belastungsbeginn - etwa 1,75 l bei einem 70 kg schweren Menschen - **kann bei einer längeren Belastung, nicht nur beim Sport, sondern auch z. B. beim Autofahren, zu einer verminderten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führen.**

- ▶ Unser Gehirn meldet einen Flüssigkeitsmangel aber erst, wenn schon ein Mangel von ein bis zwei Litern vorliegt.
- ▶ Eine solcher Mangel, **eine Dehydrierung, ist in den meisten Fällen nicht oder erst bei einem starken Mangel spürbar**. Eine Leistungsminderung liegt dann in der Regel schon vor.

## Was sollte man trinken:

Zuallererst Wasser! Tee nach Geschmack und Vorliebe. **Besonders empfehlenswert bei körperlichen Belastungen wie beim Sport sind Fruchtsaftschorlen**. Sie liefern insbesondere auch wichtige Mineralien und Spurenelemente. Das Mischverhältnis sollte Wasser/Saft 2:1 oder 3:1 betragen. Bei anstrengenden sportlichen Belastungen ist es empfehlenswert, eine Messerspitze Salz auf einen Liter Wasser zu geben. Hohe Zugaben von Mineralstoffen, wie z. B. Magnesium, sind nicht ratsam. Isotonische Getränke halten oft nicht, was sie versprechen, und die Inhaltsstoffe, wie Farbzusätze und Süßungsmittel, sind sicher kein Gewinn für die Gesundheit.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung deckt auch einen komplexen Bedarf von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ab. Dazu die dem Bedarf angemessene Menge an Flüssigkeit, und einer guten Leistungserbringung steht nichts mehr im Weg.

## Wie sollte man trinken, was machen wir, in der Gesundheitspflege und beim Sport?

Es gibt unzählige Theorien, was gut und richtig sein soll. Kamelprinzip, Vorratstrinken, Dursterzeugung um mehr Flüssigkeit aufzunehmen, zeitlich geregeltes Trinken - gerade in modernen Fitness- und Freizeitzeitschriften werden immer wieder Varianten angepriesen, die eher kontraproduktiv sind, manchmal regelrecht fragwürdig.

Auch in der medizinischen Literatur findet sich nicht immer ein einheitliches Bild zum korrekten Trinken. Was die Komplexität des Sachverhalts noch zusätzlich bestätigt.

**Deshalb möchten wir an dieser Stelle zusätzlich zu den medizinischen Vorgaben auch unsere persönlichen Erfahrungen aus über 50 Jahren Leistungssport, Freizeitsport und Gesundheitspflege mit einbringen.**

### Unsere 5 Tipps:

1. **Es gelten immer die medizinischen Fakten zum Trinken** wie obenstehend im Text genannt.
2. Im Idealfall **Flüssigkeitsverluste immer möglichst kurzfristig ausgleichen**, um einen Mangel nicht aufkommen zu lassen. Das gilt besonders beim Sport.
3. **Die Regeneration des Organismus im Schlaf benötigt** für alle Organsysteme **viel Flüssigkeit** - also vor dem zum Bett gehen ein bis zwei Gläser Wasser trinken. Direkt nach dem Aufstehen ebenso verfahren, um die Flüssigkeitsverluste im Schlaf durch die Atmung und durch Schweiß sofort auszugleichen. Das ist **ganz besonders wichtig für Sportler!**
4. Immer eine kleine Wasserflasche dabei haben und **über den Tag verteilt regelmäßig trinken**.
5. **Den persönlichen Bedarf immer zuführen**. Bei Hitze, Sport, bei Stress und bei trockener Raumluft kann sich dieser Bedarf nicht selten mehr als verdoppeln bis verdreifachen.

**Weitere Informationen und viel Spaß bei unserer Trinkschule in den Kursstunden!**