

Überdenke die Getränke

v. Dipl. Oec. troph. Amely Brückner

im Rahmen des Themenfrühstücks des Seniorenbeirats, Reinbek

Jan./Feb. 2015

Trinken ist lebenswichtig:

Versorgung des Körpers mit ausreichend Flüssigkeit, damit er gut funktionieren kann

So viel Flüssigkeit geht uns verloren:

1.450 ml durch den Urin
150 ml durch den Stuhl
550 ml durch die Haut (Schweiß)
450 ml durch die Lunge (Ausatemluft)
= 2.600 ml

So viel Flüssigkeit brauchen wir:

1.500 ml durch Getränke
ca. 800 ml durch (feste) Nahrung
zusätzlich bekommen wir ca. 300 ml Oxidationswasser (entsteht bei der Verbrennung von Sauerstoff im Körper)
= 2.600 ml

Wasser ist Leben

- 60 - 70 % des Körpergewichts ist Wasser
- Ausscheidung von Fremd- und Schadstoffen
- Schutz der Organe und Bänder
- Regulation der Körpertemperatur
- Ohne Wasser keine Bewegung

Flüssigkeitsmangel

- **Flüssigkeitsmangel**, der jederzeit auftreten kann, nicht nur bei Bewegung. Täglich verlieren wir Flüssigkeit über Urin, Schweiß und Atmung.
- **Anzeichen:** Durst, Urinfarbe, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, Konzentrationsschwierigkeiten, erschwerte Atmung
- **Bei viel Bewegung:** vor, während und nach der Aktivität trinken. Noch mehr trinken bei höherer Intensität, längerer Dauer und extremen Temperaturen

2% zu wenig Flüssigkeit, bedeuten bereits Einschränkungen der Leistungsfähigkeit

Mehr Trinken

- Zu jeder Mahlzeit ein Glas trinken
- Wasserflaschen an markanten Orten aufstellen
- Wasserflasche im Auto
- Trinkrituale (Morgenkaffee, Teezeit, etc.)
- Kontrolle mit Trinkplan
- bei Fieber
- bei sportlicher Betätigung
- wenn es warm ist
- im Flugzeug

Gute Quellen

- Wasser: Leitungs- und Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- stark verdünnte Saftschorlen
- Kaffee, Tee in Maßen

Zusammenfassung

- Eine gute Flüssigkeitsversorgung ist lebenswichtig für mich, jeden Tag aufs Neue!
- Trinke ich genug und das Richtige? Das kann ich mit einem Trinkplan überprüfen!
- Wenn mein inneres Durstgefühl nachlässt, schaffe ich mir äußere Hinweise und Denkanstöße zum Trinken!
- Portionsgrößen und Zuckermengen können zu groß werden. Wenn die Gesamtkalorienaufnahme höher ist als der -verbrauch, nehme ich an Gewicht zu!
- Außer mit Wasser kann ich meinen Flüssigkeitshaushalt auch durch Suppen, Brühen, frisches Obst und Gemüse, Säfte sowie Milch aufbessern

Horst Köhler hat einmal gesagt:

„Wir horchen staunend auf, wenn eine Nasa-Sonde Wasser auf dem Mars entdeckt haben soll - aber wir haben verlernt zu staunen über das Wasser, das bei uns so selbstverständlich aus dem Hahn fließt.“

Aumühle, 11.2.2015/Amely Brückner