

20.07.2016 - Bernadette Reichlin

Wasser ist nicht nur zum Waschen da



Bei Hitze sollte viel getrunken werden, lautet eine Regel, die sich vor allem auch an ältere Personen richtet. Denn im Alter nimmt das Durstgefühl oft ab.

Erinnern Sie sich noch an Ihre Schulzeit? Als im Thek neben Etui, Schreibheft und Rechenbuch immer auch ein Fläschchen Mineralwasser lag. An den Sportunterricht, wo in jeder Spielpause ein Schluck Wasser oder Saft unerlässlich war? An Ihr Kinderzimmer, wo die Trinkflasche immer in Reichweite war?

Wie, das war bei Ihnen nicht so? Bei mir auch nicht, ehrlich gesagt. Trinken war in meiner Kindheit schlicht kein Thema. Natürlich hingen wir an heissen Tagen in der Pause an den Röhren des Schulhausbrunnens, natürlich fehlte die Flasche mit dem kalten Tee in keinem Schulreise-Rucksack. Aber dass meine Mutter "hast du auch genug getrunken?" gefragt hätte, daran kann ich mich nicht erinnern.

Zu den Mahlzeiten standen bei uns auch keine Gläser auf dem Tisch, weil mein Vater meinte, Trinken zum Essen sei ungesund, verwässere nur die Magensäfte. Und niemand sprach davon, dass Kopfschmerzen vom Wassermangel kommt, dass zuwenig Flüssigkeit im Körper zu Nierensteinen, geschwollenen Beinen, Diabetes, Herzkrankheiten oder Cellulite führen könnte.

Trinken ist Kult geworden

- Heute ist alles ganz anders. Trinken ist Kult geworden. Schon am Morgen im Zug lugt fast aus jeder Tasche, jeder Mappe eine Trinkflasche hervor. In den Büros hat es Wasserspender, an der sich alle regelmässig bedienen, im Auto zumindest Flaschenhalter. Zu jedem Essen im Restaurant wird selbstverständlich ein Getränk bestellt – wobei es mir immer noch Mühe macht, drei Deziliter Mineralwasser in kurzer Zeit zu trinken – und auch im Schlafzimmer darf heute die Wasserflasche nicht fehlen.
- Mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag sollten es sein, wird empfohlen. Gerade für ältere Menschen ist diese Mengenangabe wichtig – aber auch zu relativieren. Im Alter kann das Durstgefühl abnehmen – und dabei die Beschwerden zunehmen, deshalb ist auf genügend Flüssigkeit zu achten. Jeder Heimarzt kann von neu eintretenden Pensionären erzählen, die geistig verwirrt sind, denen schwindlig ist und die unsicher auf den Beinen sind. Nach einigen Tagen bei guter Kost und mit einem kontrollierten Trinkregime sind solche Beschwerden oft wie weggeblasen.

Trinkverhalten ist lernbar

- Dass viel Trinken auch die Haut aufpolstert und zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt, sind doch schon zwei gute Gründe, regelmässiges Trinken zu einer guten Ge-

- wohnheit zu machen. Einige Regeln können helfen, dass das "Trinktraining" nicht nach einigen Tagen wieder vergessen geht.
- Wer am Morgen als erstes ein grosses Glas Wasser trinkt, startet fit in den Tag. Lauwarmes oder zimmerwarmes Wasser regt die Verdauung an und gleicht das in der Nacht durch Schwitzen aufgebaute Flüssigkeitsdefizit aus. Wem lauwarmes Wasser zu langweilig ist, "würzt" mit einem Stück Zitrone, einem frischen Zweig Zitronenmelisse oder Pfefferminze oder legt bereits am Vorabend einige Stückchen Ingwer in die Wasserflasche.
- Eine gute Methode ist auch, nach jedem Toilettengang ein Glas Wasser zu trinken. Wer das ein bisschen trainiert, bei dem stellt sich nach und nach so etwas wie einen Automatismus ein. Und die Angst, dann bald wieder zu "müssen", ist unnötig: Der Körper gewöhnt sich an (moderate) Wasserrationen.

Bier ist ein Genussmittel

- Da sind wir uns wohl einig: Trinken, um den Wasserhaushalt des Körpers zu regulieren, bezieht sich zur Hauptsache auf Wasser, ungesüssten Tee oder stark verdünnten Fruchtsaft. Ein Teil Apfelsaft auf drei bis vier Teile Wasser ist sogar empfehlenswert, besonders bei körperlicher Anstrengung. Dank des osmotischen Drucks wird diese Mischung schnell vom Körper aufgenommen und die im Saft enthaltenen Mineralstoffe und Kohlehydrate machen sie zu einem natürlichen isotonischen Getränk.
- Coca Cola und andere stark gesüsste Getränke, Kaffee, ja selbst Orangensaft oder Milch und natürlich alle alkoholhaltigen Getränke sind einzig als sparsam eingesetzte Genussmittel erlaubt, zum Trinktrainig eignen sie sich nicht. Wer tagsüber immer wieder mal ein Glas Wasser trinkt, bei starkem Schwitzen auch mal mit einer Bouillon zum Mittagessen den Mineralstoffverlust regelt und viel wasserhaltiges Obst isst, der kommt sicher gut über den Tag. **Und dann darf es am Abend auch mal ein kühles Bier, einen gespritzten Weissen oder ein Longdrink sein, der die tägliche Flüssigkeitsbilanz wohltuend abrundet.**

Viel hilft nicht viel

- Wer allerdings das Zwei- oder Dreifache der empfohlenen Trinkmenge konsumiert, lebt nicht um diesen Faktor gesünder. Gerade im Alter kann exzessives Trinken auch gefährlich sein. Es kann bei Personen mit Herzschwäche zu einem Atemnotstand kommen, weil die reduzierte Funktion des Herzens zu einer geringeren Nierendurchblutung und damit zu einer eingeschränkten Flüssigkeitsausscheidung führen kann. So kann der Körper "überwässern", man ertrinkt innerlich, bildlich gesprochen. Übermässiger Durst, verbunden mit starkem Harndrang, kann zudem auch auf eine Diabeteserkrankung hinweisen und gehört beim Arzt abgeklärt.
- Gemäss der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollte eine gesunde Person pro Tag rund 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilo Körpergewicht aufnehmen – Kaffee, Süssgetränke oder Alkohol mitgezählt. Rund ein Liter Wasser wird über das Essen aufgenommen – sogar Brot enthält rund 40 Prozent Wasser. Ein Indikator, ob genügend getrunken wird, ist im übrigen der Urin: Ist er dunkel, schnell ein Glas Wasser konsumiert. Ist er dagegen "champagnerfarben" – welcher schöner Vergleich – dann ist der Wasserhaushalt im Körper in Ordnung.