

Regelmässige Flüssigkeitsaufnahme ist wichtig

Wenn Sie sich ausgelaugt fühlen und Ihr Energielevel in einem Dauertief zu sein scheint, sollten Sie sich selbst fragen, ob Sie genug trinken.

Dr. Susan Shirreffs, eine Expertin auf dem Gebiet des Flüssigkeitsmangels am Institut für biodiagnostische Wissenschaften an der Universität Aberdeen, meint dazu: „Die meisten Menschen müssen etwa ein bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden. Selbst ein geringer Flüssigkeitsmangel kann Kopfschmerzen, Lethargie oder nur eine verringerte Aufmerksamkeit verursachen.“

Flüssigkeitsmangel kann durchaus ernste Folgen haben. Wer regelmässig sehr wenig trinkt, riskiert langfristig Probleme mit Nieren, geistiger Leistungsfähigkeit, Verdauung oder sogar mit dem Herzen. Dies ist nicht mehr so überraschend, wenn man bedenkt, dass die Blutmenge die im Körper zirkuliert, die Flüssigkeitsmenge widerspiegelt, die man trinken sollte.

Wenn Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme reduzieren, sinkt das Blutvolumen. Dadurch ist weniger Blut für die Versorgung von Herz, Gehirn, Muskeln und allen anderen Organen vorhanden. Je weniger Blut zu diesen entscheidenden Organen transportiert wird, desto weniger Sauerstoff erhalten sie und desto weniger können sie ihre normalen Aufgaben erfüllen.

Wann muss man Flüssigkeit aufnehmen?

Leider können Sie nicht auf Ihren Durst vertrauen, um zu wissen, wann Sie wieder etwas trinken sollten. Wenn Sie Durst verspüren, hat Ihr Körper bereits einen leichten Flüssigkeitsmangel. Entscheidend ist, dass Sie im Verlauf des Tages regelmässig Flüssigkeit aufnehmen.



Kinder

Es ist besonders wichtig, darauf zu achten, wie oft und wie viel Kinder trinken. Ihr Durstgefühl ist nicht so gut entwickelt wie bei Erwachsenen. Da sie oft herumtollen und physisch aktiv sind, ist es zusätzlich wichtig ihnen regelmässig warme und kalte Getränke anzubieten, um ein gutes Flüssigkeitslevel aufrecht zu erhalten. Besonders in den heissen Sommermonaten ist dies wichtig, wenn ihr Körper, wie bei Erwachsenen, durch Schwitzen Flüssigkeit verliert, um durch die Verdunstung den Körper zu kühlen.

Ältere Menschen

Während bei kleinen Kindern das Durstgefühl noch nicht voll entwickelt ist, verliert das Durstgefühl im hohen Alter zunehmend seine Sensitivität. Kombiniert mit der Tatsache, dass viele ältere Menschen bewusst ihre Flüssigkeitsaufnahme verringern, um den regelmässigen und oft physisch anstrengenden Gang auf die Toilette zu vermeiden, führt dies zu einem erhöhten Risiko von Flüssigkeitsmangel. Für ältere Menschen ist es ratsam, im Verlauf des Tages regelmässig ihren Lieblingssaft oder Mineralwasser, Tee, Kaffee, ... Kakao und Suppen zu sich zu nehmen.

Körperliche Aktivität

Körperliche Anstrengung ist eine durstige Angelegenheit. Sie verlieren Flüssigkeit nicht nur durch das Schwitzen, mit dem der Körper Sie abkühlen möchte, sondern auch durch Wasserdampf in Ihrer Atemluft beim Ausatmen. Je stärker und je länger Sie sich anstrengen und je heisser und schwüler der Ort ist, an dem Sie aktiv sind, desto mehr Flüssigkeit verlieren Sie. Das Ausmass des Verlustes kann überraschend hoch sein und wenn der Flüssigkeitsverlust nicht schnell ausgeglichen wird, führt dies zu Flüssigkeitsmangel, der Ihre körperliche Leistungsfähigkeit spürbar beeinflusst. Für einen akkuraten Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes ist es ratsam sich vor und nach sportlichen Aktivitäten zu wiegen und für jedes verlorene Kilo Körpergewicht ein Liter Flüssigkeit zu trinken. Ansonsten sollten Sie pro Stunde schwerer körperlicher Anstrengung einen Liter Flüssigkeit aufnehmen. Am besten ist es, vor, während und nach körperlichen Aktivitäten zu trinken. Zu empfehlen sind besonders Wasser oder isotonische Getränke mit Glucose und Mineralsalzen, die denen im Blut entsprechen.

Flüssigkeitsaufnahme ist lebensnotwendig, aber vergessen Sie nicht auf die Kalorienaufnahme durch die Getränke zu achten. Versuchen Sie die Wahl der Getränke an Ihren Energiebedarf anzupassen. Und vergessen Sie nicht: Ihren Flüssigkeitslevel aufrecht zu erhalten ist nicht nur eine Frage des Wohlbefindens und der Gesundheit. Ausreichen Flüssigkeit aufzunehmen ist auch eine Hilfe für natürliche Schönheit: so besitzt Ihre Haut immer die richtige Feuchtigkeit und Sie sehen von innen heraus gesund aus.