

Flüssigkeitsbedarf und Wasser trinken

Es ist die wertvollste Ressource der Welt, allein schon deshalb, weil kein Mensch und kein Lebewesen der Welt ohne sie über längere Zeit ohne sie überleben kann. Es geht um das Wasser. Diesmal wird es ganz um die Vorteile und alles Wissenswerte zum Wasser trinken.

Warum das Wasser so wichtig ist ergibt sich schon aus der Beobachtung des eigenen Körpers. Alles in unserem Körper besteht zu einem größeren Teil aus Wasser. Grundsätzlich sind 65% des Körpers aus Wasser. Über die Hälfte des Blutes besteht aus Blutplasma. Das ist deshalb interessant, weil dieses bis zu 95% aus Wasser besteht. Muskelgewebe ist mit 75% ebenfalls ein Top-Player beim Wasseranteil, womit sich schon jetzt sehr leicht erkennen lässt, dass Wasser essenziell zum Überleben ist und man sich deshalb mit dem Wasser trinken auseinandersetzen sollte.

Wie viel ist notwendig

Zum Glück ist zum einwandfreien Funktionieren des Körpers nicht sonderlich viel Flüssigkeit notwendig. 1ml Wasser pro kcal reicht schon völlig aus. Bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal sind das zwei Liter Flüssigkeit (Achtung: Tagesbedarf = Grundumsatz + Leistungsumsatz). Weniger als die empfohlene Menge zu trinken schadet nicht direkt, kann langfristig aber zu Nebenwirkungen führen, welche weiter unten nochmal detaillierter besprochen wird. Zu viel zu trinken ist nicht völlig unbedenklich. Vor allem das plötzliche Trinken extrem großer Mengen kann tatsächlich auch gefährlich werden. Aber: In der Regel hat der Körper etwas dagegen sich selbst mit Stoffen zu vergiften. Wer sich mit 5,6 Litern Wasser in einem Zug töten will, wird dabei wahrscheinlich erfolglos bleiben, weil man nach kurzer Zeit die Flüssigkeit erbricht. Außerdem kann lt. Studien zu viel Wasser zu einer Natriumunterversorgung führen, was im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen kann.

Flüssigkeitsbedarf beim Sport

Vor allem beim Sport erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf stark. Gerade in den Sommermonaten beim Bergsteigen, Laufen oder Radfahren in der Mittagshitze erzeugt der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen einen insgesamten Flüssigkeitsbedarf um die 5 Liter. Dehydration ist eine der Hauptursachen für in gesundheitliche Not geratene Sportler. Leider sind Sportler auch anfällig für zu hohe Wasserzufuhr, weshalb gerade Leistungssportler immer einen Blick auf die Wasserzufuhr werfen sollten. Das lässt sich leicht einrichten, indem man sich an den angeborenen Durstmechanismus des Gehirns hält. Tatsächlich kann das Gehirn völlig automatisch sowohl die Über- als auch die Unterversorgung verhindern, indem es das Durstbedürfnis „äußert“ oder eben nicht.

Nicht zu viel, nicht zu wenig

Eine ausreichende Hydratation des Körpers sorgt für dünnflüssiges und damit gutfließendes Blut, reguliert die Körpertemperatur, schmiert die Gelenke und die Augen. Es ist auch das Transportmittel Nummer Eins für Vitamine, Mineralstoffe und sogar Hormone.

Zu viel Wasser trinken kann auch ein Alarmzeichen sein. Denn wer sehr viel trinkt hat vermutlich auch sehr viel Durst und dieser kann ein Symptom verschiedener chronischer Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes sein.

Wasser in Lebensmitteln

Jetzt ist also klar, wie viel Wasser man braucht und warum es von solch großer Bedeutung ist. Nun noch ein paar Punkte zur Aufnahme der ausreichenden Menge. Denn nicht nur Wasser enthält Wasser. Viele feste Lebensmittel bestehen zum Großteil aus Wasser. Die Wassermelone, Tomaten, Spinat, aber auch Getränke wie Kaffee und Milch enthalten Flüssigkeit. Beim Konsum stark wasserhaltiger Lebensmittel reduziert sich der Bedarf an zusätzlichem Wasser. Die Kombination aus wasserhaltigen Lebensmitteln und Wasser in ganz ursprünglicher Form bildet die perfekte Abdeckung des Wasserbedarfs.

Eine selten bedachte Tatsache führt immer wieder zu Erstaunen: Alkohol ist grundsätzlich zwar flüchtig, ist aber ein Diuretikum, also entzieht es dem Körper Wasser. Daher sollte man bei Alkoholkonsum auch immer ein Glas Wasser trinken, um nicht auszutrocknen. Außerdem kann die regelmäßige Wasseraufnahme während dem Alkoholkonsum zu einem deutlich reduzierten Kater am Tag danach führen, da dieser auch maßgeblich von der Austrocknung des Körpers beeinflusst werden kann.

Weitere „Fähigkeiten“

Wasser hat also viele praktische Effekte und bedient viele Bedürfnisse des Körpers. Es kann aber vor allem beim Abnehmen ein hilfreiches Mittel sein. Wie das sein kann? Erstmal muss man unterscheiden, ob es um Abnehmen per se geht oder das Problem, dass man nur schwer das Wunschgewicht halten kann, weil man immer wieder zu Essbarem greift. Denn diese zwei Szenarien erzeugen zwei unterschiedliche Effekte.

Szenario 1, also der Wunsch nach Gewichtsverlust wird ja mit dem Kaloriendefizit erreicht. Dabei ist es für den Verdauungstrakt vor allem zu Beginn erstmal eine Umgewöhnungsphase notwendig. Plötzlich landet deutlich weniger Festes im Magen als zuvor – der ausgedehnte Magen fängt an sich wieder zu verkleinern, was zu leicht krampfartigen Problemen führen kann. Man kann diese Unannehmlichkeiten jedoch auch deutlich verringern, indem man den Magen stets mit Wasser befüllt. Dabei sollte man nicht übertreiben, kann aber beruhigt zu einem großen Glas Wasser greifen, wenn man mit der verringerten Essensmenge aktuell noch nicht zurechtkommt. Anders ist das bei der psychologischen Komponente. Wenn man das Gewicht halten bzw. die maximalen Kalorien schon erreicht hat, dann kann der Verzicht von weiterem Essen durchaus zum Kampf mit dem eigenen Willen und dem Kopf werden. Die Psyche fängt hier leicht an einem Streiche zu spielen, um wieder alte Gewohnheiten befriedigen zu können. Ein Völlegefühl kann hier Abhilfe schaffen. Sich den Magen mit 500 ml Wasser vollzuschlagen führt in den meisten Fällen schon zu einem verringerten Bedürfnis nach Essbarem zu suchen.

Somit ist Wasser nicht nur lebensnotwendig und ein Durstlöscher, sondern auch ein großartiges Mittel zur Ernährungssteuerung. Neueren Studien zufolge gibt es aber Hinweise darauf, dass wir Menschen uns ohnehin auf unser Durstgefühl verlassen können und somit keinen Trinkplan oder ähnliches brauchen. Demgegenüber stehen viele Beispiele, die aufgrund von Flüssigkeitsmangel immer wieder gesundheitliche Probleme haben und dennoch keinerlei Bedürfnis nach etwas zu trinken haben. Eine weitere große Fehlerquelle beim Flüssigkeitshaushalt ist das Stillen des Bedürfnis mit anderen Getränken wie Softdrinks, welche mit enormem Zucker- und Kaloriengehalt sehr schädlich für das Gewicht sein können, aber auch Light Getränke, welche durch die hohe Süßstoffkonzentrierung andere gesundheitliche Nebeneffekte haben können.