

Lebenselixier Wasser

Gefährliche Dehydratation Gerät der Wasserhaushalt aus dem Lot, sinkt unsere Leistungsfähigkeit. Im Sommer sowie bei schweisstreibenden Tätigkeiten empfiehlt es sich deshalb, rechtzeitig und über den Durst zu trinken. Wasser.



TEXT: JÜRG LENDEMANN

Bärtierchen, auch «Wasserbären» genannt, können jahrelang ohne Wasser überleben, indem sie ihren Körperwassergehalt auf nur 2 Prozent reduzieren und in einen todesnahen Zustand (Kryptobiose) eintreten. Doch wie für uns Menschen ist Wasser für die «Wasserbären» ebenfalls *das* Lebenselixier.

Wir bestehen zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Neugeborene haben mit rund 75 Prozent den höchsten Körperwassergehalt. Mit zunehmendem Lebensalter sinkt dieser Wert auf rund 60 bis 65 Prozent (Männer) beziehungsweise 50 bis 55 Prozent (Frauen).

Knapp zwei Drittel unseres Körperwassers befinden sich in den Zellen (Intrazellulärraum). Zu den Flüssigkeiten im Extrazellulärraum zählen Blutplasma, Lymphe, Verdauungssäfte und Urin. Zwischen all diesen Bereichen kann Wasser frei diffundieren. Treibende Kraft ist dabei der osmotische Druck, in den Kapillaren der hydrostatische Druck. Für den osmotischen Druck wichtig sind die Elektrolyte – in den extrazellu-

lären Räumen sind es hauptsächlich Natrium- und Chloridionen, in den Zellen vor allem Kaliumionen, anionische Proteine und Phosphatverbindungen.

Wasser und Elektrolyte: Die Bilanz muss stimmen

Wir nehmen Wasser nicht nur durch Trinken, sondern auch mit fester Nahrung auf; zudem entsteht bei der Verstoffwechslung Oxidationswasser (ca. 0,3 Liter pro Tag). Wir verlieren Wasser durch Verdunstung über Haut und Lunge sowie mit Schweiß, Harn und Kot. Der Wasser- und Elektrolythaushalt sind eng miteinander verbunden. Elektrolyte werden vor allem über den Darm und die Nieren aufgenommen bzw. reguliert; über den Schweiß entstehen Verluste.

Für optimale Körperfunktionen ist eine ausgeglichene Wasser- und Elektrolytbilanz entscheidend. Unser Körper ist daher bestrebt, diese Homöostase mit verschiedenen Mechanismen wie dem Durstgefühl aufrechtzuerhalten. Dieses setzt ein, wenn 0,5 Prozent des Körpergewichts an Wasser verloren gegangen sind.

Vorsicht vor einer Dehydratation!

Schwitzen ist unser «Kühlsystem». Nach starkem Schwitzen, beispielsweise beim Sport, in der Sauna oder im Dampfbad, sollte das verlorene Wasser möglichst bald ersetzt werden, um einer Dehydratation vorzubeugen. Der Darm kann allerdings pro Stunde nur bis zu 0,75 Liter Wasser absorbieren. Mehr zu trinken, schadet jedoch nicht, da eine «Überdosis» schnell über die Nieren ausgeschieden wird.

Elektrolyte wie Natrium und Kalium können mit Elektrolytgetränken zugeführt werden. Solche «Sportgetränke» sollen zudem den Magen schneller passieren können als reines Wasser. Eine weitere Möglichkeit, Elektrolyte zuzuführen, ist ein Gemisch aus Mineralwasser und Fruchtsaftschorle im Verhältnis 2:1 oder 3:1.

Symptome einer Dehydratation

Nicht nur Hitze und Schwitzen können zu einem Flüssigkeitsverlust und somit zu einer Dehydratation, also einer «Austrocknung» führen, sondern auch Durchfall, Erbrechen, die Einnahme von Diuretika sowie Krankheiten wie Diabetes mellitus, Diabetes insipidus und die Addison-Krankheit. Mögliche Symptome sind neben Durst

Foto: Jacob Lund/stock.adobe.com



Der Körper verliert beim Schwitzen viel Wasser. Regelmässiges Trinken unterstützt den Flüssigkeitshaushalt.

verringertes Schwitzen, verringerte Urinproduktion und Mundtrockenheit. Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr wirkt sich negativ auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Es können Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel auftreten. Bei einem Verlust von mehr als fünf Prozent des Körperwassers können Fieber und Herzrhythmusstörungen auftreten. Ein wichtiges Symptom einer schweren Dehydratation ist Verwirrtheit. <

JÜRGEN LENDENMANN ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Quellen

allgemeinmedizin-kuchen.de, doccheck.de, msdmanuals.com, runnersworld.de, safs-beta.de, spektrum.de