

Wie viel jeder von uns trinken sollte.

Der Körper verliert über den Tag mit dem Urin, Stuhl, über die Haut und über die Lunge beträchtliche Mengen an Wasser.

1/3 unserer Körperflüssigkeit zirkuliert im Blut.

Kinder bestehen zu mehr als 75% aus Wasser. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wassermenge auf 55-65% ab.

Das Gehirn besteht zu 75% aus Wasser. Ein Wasserverlust führt zur Verlangsamung der Stoffwechselprozesse und dann entsprechend zum verlangsamten Denken.

Ein 25-minütiger Saunabesuch mit 1,8 Liter Flüssigkeitsverlust führt zu einer Konzentrationsminderung und Herabsetzung der Denkleistung von 33%.

Der Wasserverlust wird über das Trinken und den Verzehr von wasserhaltigen Nahrungsmitteln wieder ausgeglichen.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl, der Impuls zu trinken, bei vielen Menschen jedoch ab.

Der tägliche Bedarf hängt u.a. ab von:

- » körperlicher Bewegung
- » der Außentemperatur
- » der Nahrungsaufnahme (Menge/ Inhalt)
- » Krankheiten: Fieber/ Durchfall/ Erbrechen

Flüssigkeitszufuhr: wie viel Flüssigkeit benötigt wird, variiert je nach Alter und Gewicht der Person.

*Erwachsene etwa 30-40ml/ kg/Tag
über 65 Jährige 30ml/ kg /Tag
z.B. 60kg = 1800ml Flüssigkeit /Tag*

Über die Nahrung kann ein schlechtes Trinkverhalten ausgeglichen werden!

- „1 Apfel / 125gramm“ = 106ml Wassergehalt
- „1 Banane / 140gramm“ = 103ml Wassergehalt
- „1 Gurke / 100gramm“ = 96ml Wassergehalt
- „Kartoffelpüree / 150gramm“ = 119ml Wassergehalt
- „Gemüselasagne / 400gramm“ = 274ml Wassergehalt
- „1 Glas Milch 1,5% Fett / 200ml“ = 178ml Wassergehalt
- „1 Becher Fruchtejoghurt / 150gramm“ = 119ml Wassergehalt
- „1 Scheibe Graubrot / 40gramm“ = 17ml Wassergehalt

Tipps fürs richtige Trinken

- » über den Tag verteilt trinken
- » fest zu den Mahlzeiten
- » als Angehöriger immer mit trinken
- » Abwechslung im Getränkeangebot.
Bevorzugte Getränke: Stilles Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.
- » Nur frisches Leitungswasser anbieten, da sich dadurch die Wasserqualität verbessert. Das Wasser weist weniger Bakterien und Schadstoffe auf. Wenn sie 4 Stunden den Leitungshahn nicht benutzt haben, bitte erst das Wasser kurze Zeit laufen lassen.
- » Bei Schwangeren, Säuglingen, Kleinkindern empfiehlt es sich sehr eine Wasserqualitätsüberprüfung durchzuführen.
- » über den Tag verteilt kleine Trinkpausen mit Ritualen verbinden.
- » Kaffee darf bis zu vier Tassen täglich als Flüssigkeit mit angerechnet werden
- » Alkohol darf als Flüssigkeit nicht mitgerechnet werden- es entzieht dem Körper Wasser. Zu einem Glas Wein immer ein Glas Wasser trinken.

An der Urinfarbe und der Stuhlhärte lässt sich der Flüssigkeitshaushalt auch mit beurteilen