



Sie sind hier:

Trinken ist wichtig



Große Hitze, großer Durst: Doch auch zu viel trinken kann ungesund sein.

Bad Homburg (san). Mit einer lebensgefährlichen Wasservergiftung hat ein 21 Jahre alter Mann in den Niederlanden seine Aufnahme in eine studentische Verbindung bezahlt, berichtete die Zeitung "Algemeen Dagblad" Anfang Juni.

Nachdem er bei einem Trinkspiel in kurzer Zeit sechs Liter Wasser trinken musste, erlitt der Student einen schweren epileptischen Anfall und fiel ins Koma. Erst nach eineinhalb Tagen kam er in der Intensivstation eines Krankenhauses wieder zu Bewusstsein. "Jedes Mal wenn ich eine Runde verlor, musste ich ein Glas in einem Schluck austrinken", erzählte er danach.

Unglaublich, aber wahr: Bei extrem schneller Überwässerung des Körpers kann es zu Symptomen von Übelkeit bis hin zu Lungenödem, Herzversagen und Atemstillstand kommen. Bei Patienten mit Herzproblemen kann eine übermäßige Flüssigkeitsaufnahme zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen und sogar zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Auch Menschen mit Herz- und Nierenschwäche sollten nicht mehr trinken, als ihr Durstgefühl von ihnen verlangt. Auch bei einem akuten Atemwegsinfekt sollte man nicht zu viel trinken, empfehlen australische Forscher. Beim Sport, beispielsweise beim Marathon, zu viel zu trinken kann nach einer Untersuchung von Christopher Almond vom Kinderkrankenhaus in Boston ebenfalls schädlich sein, zu wenig allerdings auch. Beim Londoner Marathon 2003 wurden 14 Läufer mit Überwässerung diagnostiziert, beim Bostoner Marathon 2002 gab es einen Todesfall.

Leider sind die Symptome von Überwässerung und Austrocknung zu Beginn jedoch so ähnlich, dass man sie kaum unterscheiden kann: Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Orientierungsstörungen und Kopfschmerzen treten sowohl bei zu viel als auch bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme auf. Allerdings wird der Entwässerungs-Kopfschmerz meist als pulsierender Schmerz im Gehirn beschrieben und ist oft mit Überhitzung des Organismus verbunden.

Zur Beruhigung: Nimmt ein gesunder Mensch mehr Wasser zu sich, als sein Körper benötigt, so wird der Überschuss meist schnell ausgeschieden. Es ist eher unwahrscheinlich, dass Sie sich im normalen Alltag selbst ertränken, indem Sie zu viel Wasser trinken.

Für eine richtige Flüssigkeitszufuhr gilt:

Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit, bei hohen Temperaturen sowie bei körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr.

Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an alkoholfreien Getränken. Empfehlenswert sind Wasser, Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte reine Fruchtsäfte.

Getränke sollten ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise wird häufiger zugegriffen.

Nur alkoholfreie Getränke zählen. Weniger geeignet sind koffeinhaltige Getränke oder Alkohol. Sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers. Genauso verhält es sich mit Getränken, die reich an Kohlehydraten und Zucker sind.

Copyright: wdv OHG

Autor: Michael Santak

Zuletzt aktualisiert am 07.07.2005