

Auch im Winter nicht aufs Trinken vergessen

Wie wichtig Trinken ist, zeigt sich allein daran, dass man einige Wochen überleben kann, ohne zu essen, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Auch im Winter ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr enorm wichtig.



Tee ist das optimale Getränk im Winter: Er versorgt den Körper mit Flüssigkeit, wärmt und hat – ungesüßt – keine Kalorien.
BILD: SNFOTO/IA

LISA MARIA BACH

Richtiges Trinken – was ist das eigentlich und wie geht das?

Susanne Altmann, die in Wien eine Praxis für Energetische Behandlung & Beratung führt, hat den Trinkratgeber „Trink Dich vital und gesund“ geschrieben.

SN: Eines vorab: Wie kamen Sie auf die Idee, einen Trinkratgeber zu schreiben?

Altmann: Weil es so viele Essensratgeber gibt, aber kaum Literatur zum Thema Trinken. Dabei besteht auch hier Informationsbedarf. Es wird ständig überlegt und geplant, was man wann wo und wie kocht oder isst. Das Trinken läuft meist nur nebenher.

SN: Wie trinkt man denn nun richtig?

Das ist individuell verschieden.

Ich empfehle zirka 1,5 bis 2 Liter täglich. Das ist ein Richtwert, was über den Tag verteilt getrunken werden soll – auf Vorrat trinken geht allerdings nicht! Wenn es sehr heiß ist, man intensiv Sport treibt, krank ist oder eine Diät macht, braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser, stark verdünnte Säfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

SN: Klingt eigentlich ganz einfach.

Das Problem ist, dass viele Menschen erst trinken, wenn sie Durst haben – und dann ist es eigentlich schon zu spät. Man soll schon vorher trinken, ehe der Körper Signale sendet.

Viele Menschen, besonders Ältere, vergessen einfach darauf, sie dehydrieren dann relativ schnell. Jüngere trinken dafür meistens

zu viele süße und stark zuckerhaltige Getränke.

SN: Wie macht sich Flüssigkeitsmangel bemerkbar?

Bereits ein minimales Flüssigkeitsmanko macht sich bemerkbar! Ein Wasserverlust von zwei Prozent kann die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen, der Verlust von fünf Prozent führt zu einer beschleunigten Herzschlagfrequenz. Anzeichen für Wassermangel sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme.

SN: Gibt es Tricks, wie man nicht aufs Trinken vergisst?

Am besten einen Krug mit einem Getränk, das man mag, auf den Schreibtisch oder in Reichweite stellen. Oft ist es auch hilfreich, das Trinken in den Tagesverlauf fix zu integrieren und mit ande-

ren Handlungen zu verknüpfen, z. B. bevor man aus dem Haus geht oder wenn man nach Hause kommt jeweils ein Glas Wasser trinken.

SN: Muss man im Winter genauso viel trinken?

Die meisten Menschen haben zwar weniger Durst, wenn es kalt ist, aber der Organismus braucht auch im Winter viel Wasser. Außerdem haben Viren und Bakterien in überheizten, trockenen Räumen ein Leichtes, sich zu vermehren. Ausreichend trinken und darauf achten, die Schleimhäute feucht zu halten, kann also auch Erkältungen vorbeugen.

SN: Wie kommt man im Winter auf zwei Liter Wasser täglich?

Man kann den Flüssigkeitsbedarf auch über Nahrungsmittel decken. Dafür eignen sich im Win-

ter warme Suppen. Und Winterfrüchte wie Orangen und Mandarinen enthalten ebenfalls viel Flüssigkeit.

SN: Zählen Glühwein und Punsch zur täglichen Flüssigkeitsbilanz dazu?

Na ja, nicht wirklich. Vor allem gilt es hier zu bedenken, dass eine Tasse Punsch viel Zucker und somit zwischen 200 und 400 Kalorien enthält. Da der Alkohol in einem warmen, zuckerhaltigen Getränk schneller in die Blutbahn gelangt, kann der Alkoholspiegel schon mit einem Glas Punsch von null auf 0,2 bis 0,4 Promille ansteigen.

Wenn man eingeladen ist und Alkohol getrunken wird, empfiehlt es sich, zu jedem Glas Wein oder Bier ein Glas Wasser zu trinken. Dann steigt der Alkoholspiegel nicht so schnell.

SN: Was ist mit Kaffee?

Hier gibt es unterschiedliche Meinungen. Für mich zählt Kaffee zur Flüssigkeitsaufnahme dazu, manche sagen jedoch, dass er dem Körper Wasser entzieht. Das muss aber nicht immer so sein. Ein Glas Wasser zu jeder Tasse Kaffee schadet aber sicher nicht.

SN: Zu wenig trinken ist also schlecht. Kann man eigentlich auch zu viel trinken?

Durchaus. Wer zu viel Wasser in zu kurzer Zeit trinkt – ich spreche hier von Mengen ab fünf Litern – überschwemmt den Körper. Der Salz- und Elektrolythaushalt kommt durcheinander, was zu Herzrhythmus- und Nierenfunktionsstörungen führen kann. Man spricht dann von einer „Wasservergiftung“, die sogar tödlich sein kann.



Zur Person: Susanne Altmann

Nach einem Doktorat in Soziologie und einem Magisterstudium in Pflegewissenschaften ist Susanne Altmann seit über zehn Jahren selbstständig im alternativmedizinischen Bereich tätig. „Trink Dich vital und gesund“ (maudrich Verlag) ist ihr viertes Buch im Gesundheitsbereich. WWW.ENERGETISCHEBEHANDLUNG.AT

Daten und Fakten:

Wasser und Trinken

80 Prozent

beträgt der Wasseranteil im Körper von Neugeborenen. Im Laufe des Lebens sinkt er, mit 70 Jahren beträgt er manchmal nur 46 Prozent.

71 Prozent

der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Aber nur drei Prozent des gesamten Wasservorkommens sind nutzbar.

20 Prozent

Ein Verlust von 20 Prozent des Wassers im Körper führt zum Tod.

92 Prozent

der Österreicher sind Kaffeetrinker. Drei Viertel davon trinken täglich zwischen einer und drei Tassen (Umfrage von MindTakeResearch).

137,2 Liter

alkoholische Getränke pro Jahr betrug 2013 der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland. 106,5 Liter davon entfallen auf Bier. 303,6 Liter wurden an alkoholfreien Getränken im Schnitt konsumiert – am häufigstem wurde dabei zu Wasser gegriffen (145,1 Liter pro Kopf pro Jahr).

Ein Gramm

Salz ist ungefähr in einem Liter Schweiß enthalten.

45 Prozent

des täglichen Magnesiumbedarfs sind abgedeckt, wenn zwei Liter Mineralwasser über den Tag verteilt getrunken werden.

SN, APA