Gesundheitstipp für den Monat Mai

Mineralwasser – das beliebteste Kaltgetränk der Deutschen

Unser Körper braucht ausreichend Flüssigkeit! Wie viel und in welcher Qualität man die Versorgung sicherstellen kann, erklären wir hier. Außerdem geben wir Tipps, welches Wasser das Richtige ist und wie es zum abwechslungsreichen Genuss wird!

Ohne Wasser geht nichts! Ausreichend zu trinken ist nicht nur gesund, sondern lebensnotwendig. Die Flüssigkeitsmenge, die wir täglich zu uns nehmen sollten, ist von verschiedenen Einflussfaktoren abhängig. In der Regel, das heißt bei den in Deutschland herrschenden durchschnittlichen Klimabedingungen und leichter bis normaler Aktivität rechnen Experten mit einem Richtwert von 1,5 Litern Flüssigkeit. Diese Menge sollten wir in Form von Getränken zusätzlich zur Nahrung zu uns nehmen.[iii] Natürlich gibt es Abweichungen von dieser empfohlenen Menge. Wer beim Sport, bei der Arbeit oder in der Sommerhitze viel schwitzt, sollte mehr trinken.[iii]

Mehr Flüssigkeit für Sportler

Gerade Sportler können übrigens den durch ihren Sport ausgelösten Flüssigkeitsmehrbedarf selbst bestimmen. Sie wiegen sich dazu einfach vor und nach dem Training: Der Gewichtsunterschied ist die Flüssigkeitsmenge, die ausgeschwitzt wurde.[iv] Zu einem erhöhten Bedarf an Flüssigkeit führen außerdem ein hoher Energieumsatz, trockene, kalte Luft, reichlicher Kochsalzverzehr, hohe Proteinzufuhr und Krankheiten wie Fieber, Erbrechen und Durchfall. Natürlich ist auch der Flüssigkeitsbedarf bei Schwangeren Frauen und stillenden Müttern erhöht.[v]

Zu wenig ist nicht gut ...

Wer nicht genug trinkt, läuft Gefahr, einen Wassermangel und manchmal sogar nicht wiedergutzumachende Schäden zu erleiden: Das Blut fließt schlechter. Die Ausscheidung von Abbauprodukten über die Nieren ist nicht mehr gewährleistet, sogar Nierenversagen ist möglich. Die Sauerstoffversorgung der Muskeln und des Gehirns verschlechtert sich, der Kreislauf kann versagen.[vi] Gerade alte Gewohnheiten, zunehmendes Alter und mangelndes Durstgefühl sind Risikofaktoren für zu geringe Trinkmengen.

... zu viel aber auch nicht!

Einfach so viel wie nur möglich zu trinken, um dieses Risiko zu vermeiden, ist aber auch nicht gut: Hyponatriämie und gefährliche Hirnödeme können die Folge sein.[vii] Über sechs Liter Wasser in wenigen Stunden sind gefährlich.[viii] Wichtig: Wer Medikamente mit entwässernder Wirkung nehmen muss, um Krankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck, eine eingeschränkte Herzfunktion oder Beinödeme zu behandeln, sollte seinen Flüssigkeitsbedarf mit seinem Arzt oder seiner Ärztin absprechen.[ix]

Was ist richtig?[x]

In der Regel ist Durst ein guter Indikator dafür, dass man trinken sollte. Leider funktioniert dieser Indikator nicht mehr zuverlässig. Bei Stress wird das Trinken gern vergessen, ältere Menschen haben kein gutes Durstgefühl mehr und Kindern ist das Spiel wichtiger.

Hilfereiche Tricks

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Sie rechtzeitig und ausreichend trinken, dann:

- stellen Sie Ihr Trinkration jeweils für den Tag bereit – am besten in Reichweite.
- denken Sie daran, auch vor und zu den Mahlzeiten zu trinken.
- geben Sie Kindern und Jugendlichen geeignete Getränke mit.
- achten Sie darauf, auf Ausflügen und Spaziergängen aber auch beim Einkaufsbummel immer Wasser dabei zu haben.

Welches Wasser ist gut für mich?

Neben der Trinkmenge steht immer auch die Frage im Fokus, welches Wasser das gesündeste ist? Greift man besser zum abgefüllten Mineralwasser oder dreht man einfach den Wasserhahn auf? Die Antwort ist einfach: Das können alle so halten, wie es ihnen am besten schmeckt. Die Trinkwasserqualität ist hierzulande so hoch, dass man das Leitungswasser ohne Bedenken trinken kann.[xi] Was ja auch unter ökologischen Aspekten sehr sinnvoll ist. Das Leitungswasser stammt übrigens zu 62 Prozent aus dem Grundwasser, zu 30 Prozent aus Talsperren, Flüssen und Seen und zu acht Prozent aus Quellen.[xii]

BARMER

Gesundheitstipp für den Monat Mai

Mineralwasser – das beliebteste Kaltgetränk der Deutschen

Hinweis: Wasser aus der Leitung

Das Wasser aus der Leitung ist in Ordnung – aber in älteren Häusern sind die Wasserleitungen vielleicht nicht geeignet. Dass Blei im Trinkwasser eine Gefahr darstellt, ist seit langer Zeit bekannt. Daher wurden in Teilen Süddeutschlands beispielsweise schon seit dem 19. Jahrhundert keine Bleirohre mehr in Häusern verbaut. Wirklich sicher sind aber erst die Wasserleitungen der Häuser ab dem Baujahr 1973 bleifrei.[xiii] Falls Sie nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Vermieter, Hausverwalter oder Hauseigentümer. Auf keinen Fall sollten Schwangere und Kleinkinder bis zu sechs Jahren Leitungswasser aus Bleirohren trinken, sondern auf abgepacktes Wasser ausweichen.[xiv] Und wenn das Wasser längere Zeit in der Leitung gestanden hat, zum Beispiel morgens früh, lassen Sie es zunächst ablaufen, bis es kühl aus der Leitung kommt.[xv]

Wasser aus dem Supermarkt

Wer trotzdem lieber auf Mineral-, Quell- oder Tafelwasser aus dem Supermarktregal zurückgreift, kann auch gleich auf den Gehalt an wichtigen Mineralstoffen achten. Mit calciumreichen Sorten können beispielsweise Personen, die keine Milchprodukte vertragen oder zu sich nehmen möchten, ihren Calciumhaushalt ausgleichen. Und wer zu Bluthochdruck neigt oder eine Nierenkrankheit hat, achtet gern darauf, dass sein Wasser für die „natriumarme Ernährung geeignet" ist.[xvi] Über die Inhaltsstoffe des Wassers klärt der Analysenauszug auf. Eine besondere Rolle kommt dem Heilwasser zu. Es ist – im Gegensatz zu Mineral-, Quell- oder Tafelwasser – kein Lebensmittel, sondern gilt vielmehr als Arzneimittel, weshalb es auch strengeren Kennzeichnungs- und Zulassungsregeln unterliegt.[xvii]

Gewusst wie!

Wasserflaschen sollten kühl, dunkel und trocken gelagert werden. In Glasflaschen hält sich Wasser sehr lange, bei PET-Flaschen grenzen die Abfüller die Haltbarkeit meist auf ein Jahr ein.[xviii] Wer immer allerfrischesten Sprudel trinken möchte, greift gern auf Trinkwassersprudler zurück. Sie führen dem Leitungswasser daheim Kohlensäure zu. Wer dabei auf Frische und Hygiene achtet, muss keine Kisten schleppen und kann daheim trotzdem gesundes sprudelndes Wasser trinken.[xix] In vielen Haushalten sind auch Wasserfilter im Einsatz, mit denen die Qualität des Leitungswassers verbessert werden soll. Das ist aber mit dem Risiko der Keimbildung verbunden, weshalb man dabei sehr umsichtig sein und das gefilterte Wasser abkochen sollte. Zum Wasserenthärten können die Geräte allerdings gute Dienste leisten.[xx]

Mit Geschmack für Abwechslung sorgen

Schmeckt das Wasser zu langweilig, sorgen Aromen für Abwechslung. Infused Water ist das Stichwort für experimentierfreudige Genießer: Wasser lässt sich mit einfachen Aromen super aufpeppen! Zum Beispiel mit einem Thymianzweig und Zitronenscheiben. Oder mit Rosmarin, mit Gurkenscheiben oder mit Blaubeeren. Probieren Sie es aus! Und wer dann noch dafür sorgt, dass die Wasserflasche – auf dem Schreibtisch, am Bett oder unterwegs im Rucksack – immer zur Hand ist, hat den Weg zu einer gesunden Flüssigkeitsversorgung bereits bestens geebnet.

i https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Richtig_trinken/BBS_2013_05_Lehrertext_Richtig_trinken.pdf

ii https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/

iii https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Richtig_trinken/BBS_2013_05_Arbeitsblatt_2_Richtig_trinken.pdf

iv http://www.dtb-online.de/portal/gymcard/bildung-wissen/trinken/trinken-beim-sport.html

v https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/

vi https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

vii https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/article/819097/ueberhydrierung-sport-trinken-bis-hirnoedem.html

viii https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-182010/nicht-erst-bei-durst-trinken/

ix https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/verstehen-vermeiden/risiken-erkennen-und-vermeiden/tipps-zur-vorsorge/trinken/

x http://www.bzfe.de/inhalt/wasser-gesund-trinken-582.html

xi https://www.bzfe.de/_data/files/2018-03-aus-der-flasche-oder-hahn-wasser.pdf

xii https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-gewinnung-579.html

xiii https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/blei-im-trinkwasser#textpart-2

xiv https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/blei-im-trinkwasser#textpart-2

xv https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/blei-im-trinkwasser#textpart-2

xvi https://www.bzfe.de/_data/files/2018-03-aus-der-flasche-oder-hahn-wasser.pdf

xvii https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-einkauf-und-kennzeichnung-581.html

xviii https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-zubereitung-und-lagerung-584.html

xix https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-zubereitung-und-lagerung-584.html

xx https://www.bzfe.de/inhalt/wasser-zubereitung-und-lagerung-584.html

BARMER