

## Trinken

Der menschliche Körper besteht zu rund 60% aus Wasser. Wasser benötigt unser Organismus als Lösungsmittel und Transporteur von Nährstoffen und Hormonen. Auch für die Ausscheidung organischer Abfallstoffe ist es enorm wichtig. Zudem versorgt es unser Gewebe und die Haut mit Feuchtigkeit und reguliert unsere Körpertemperatur. Die wasserreichsten Organe sind unser Gehirn, Leber und die Muskulatur. Auf Wasserverlust reagieren sie besonders empfindlich!

Für praktisch alle lebenswichtigen Körperfunktionen brauchen wir Wasser. Fehlt es, erhöht sich der Natriumspiegel im Blut und der Blutdruck fällt. Konzentration und Leistungsfähigkeiten nehmen merkbar ab.

Via Urin, Stuhl, Atem und Haut scheiden wir täglich Wasser und Wasserdampf aus. Diesen Verlust müssen wir über unsere Nahrung und Getränke laufend ersetzen.

Damit wir leistungsfähig bleiben, müssen wir auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Dies am besten mit Leitungswasser oder stillem Mineralwasser. In der Schweiz stammt das Leitungswasser zu über 40% aus Quellen, 40% aus Grundwasser und 20% aus Oberflächenwasser (See). Es weist eine sehr hohe Qualität auf und ist bakteriologisch völlig unbedenklich. Zuckerfreier Tee oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte eignen sich auch sehr gut um den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren.

Laut SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) beträgt die Menge für eine gesunde, körperliche kaum aktive erwachsene Person ungefähr 30-35 ml pro Körpergewicht. So benötigt eine etwa 70 kg schwere Person eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von ca. 2 - 2.5 Liter. (Getränke plus Nahrung) Bereits schon mit der Nahrung nehmen wir rund 1 Liter Flüssigkeit zu uns. Einen grossen Anteil davon liefert die empfohlene Menge von fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag.

**Bei sportlicher Aktivität** erhöht sich logischerweise der Flüssigkeitsbedarf. Um keinen Wassermangel und damit gesundheitliche Schäden oder Leistungseinbussen zu riskieren, müssen wir vor, während und nach dem Training genügend trinken. Trinke etwa 20 Minuten vor deinem Training soviel, dass du dich nicht beschwert fühlst. (ca. ¼ Liter). Danach trinke alle 15 Minuten etwa 2 dl Flüssigkeit. So ist gewährleistet, dass du deinem Organismus die verlorene Flüssigkeitsmenge (Schwitzen etc.) wieder zuführen kannst. (Wenn du dich vor und dann direkt nach dem Training wiegst, weißt du, wie viel Flüssigkeit du deinem Körper wieder geben musst. Denn, der unmittelbare Gewichtsverlust geht fast ausschliesslich auf das Schwitzen zurück.).

**Wassermangel** ab einem Liter haben einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Einige Symptome bei Wassermangel können sein:

Verstopfung, **Kopfschmerzen**, **Müdigkeit**, **Gelenkschmerzen** und **Kreislaufbeschwerden**

Damit es nicht soweit kommt:

**Immer wieder zum Wasserglas greifen und auch ohne Durstgefühl trinken!!**