

Genug getrunken?

WASSER

Mehrere Wochen kann ein Mensch überleben, ohne zu essen – ohne zu trinken, nur wenige Tage. „Ohne Wasser geht gar nichts“, so Dr. Josef Dost, Internist im Reha-Zentrum Bad Gögging, „wenn der menschliche Organismus nicht genug Flüssigkeit bekommt, streikt er.“ Sein Rat an alle: Trinken, trinken, trinken – aber das Richtige ...

„Ich habe Durst!“ – gut, wenn unser Körper dieses Grundbedürfnis rechtzeitig signalisiert: Jetzt eine kühle Apfelsaftschorle, und man fühlt sich wieder voller Schwung und Elan. Mindestens 1,5 Liter am Tag sollte jeder von uns zu sich nehmen, doch viel zu oft wird das Trinken im Alltag schlicht vergessen. Besonders ältere Menschen sind gefährdet: Weil bei ihnen das Durstgefühl vermindert ist, sollten sie sich regelmäßiges Trin-

ken bewusst antrainieren. Wer in dieser Hinsicht nachlässig ist, trocknet regelrecht aus.

MINDESTENS 1,5 LITER

Zwei Drittel unseres Körpers bestehen aus Wasser. Wasser ist die Grundlage aller biologischen Vorgänge im menschlichen Organismus. Fehlt die lebenswichtige Flüssigkeit, stockt der Stoffwechsel im Körper: Das Blut dickt ein, Kreislaufversagen, Desorientierung, Schwindel und Schwäche bis hin zur Bewusstlosigkeit sind die Folgen. Erstes Anzeichen für zu wenig Flüssigkeit ist z.B. trockene, faltige Haut. „Ich zeige meinen Patienten, wie sie auf solche Warnzeichen achten können und mahne sie wieder und wieder, das Trinken genauso ernst zu nehmen wie das Essen“ sagt Dr. Dost.

WASSER IST DIE BESTE WAHL

Natürlich ist Trinken nicht gleich Trinken – längst nicht alles, was flüssig ist, ist auch gesund. Trink- und Mineralwasser ist grundsätzlich die beste Wahl: Beide Lebensmittel unterliegen strenger Kontrolle und haben den Vorteil, dass sie weder Kalorien noch Zusatzstoffe enthalten. Bei Mineralwasser lässt sich noch differenzieren: Kleinkinder sollten nitratarmes Wasser trinken, für Sportler oder Menschen mit niedrigem Blutdruck ist Wasser mit viel Magnesium am besten, für Osteoporosegefährdete solches mit viel Kalzium.

Auch Saftschorlen, Tees oder gesüßte Light-Getränke sind ideale Durstlöcher. Nur Limonaden und zuckerreiche Cola- und Fruchtgetränke sollten eher ein seltener Genuss bleiben. Denn die enthalten viele versteckte Kalorien und schaden außerdem den Zähnen. Ansonsten gilt: Alles, was schmeckt und nicht zuviel Zucker enthält, ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht. Zum Wohl!



Oberarzt Dr. Josef Dost,
Reha-Zentrum Bad Gögging

6 TIPPS FÜR DEN „TRINKFAHRPLAN“

- 1 Schon morgens direkt nach dem Aufwachen sollten Sie das erste Glas Wasser trinken. So werden die Flüssigkeitsreserven wieder aufgefüllt. Sie werden schnell spüren, dass der Körper besser in Schwung kommt.
- 2 Zum Frühstück darf es ruhig auch Kaffee sein. Der galt zwar lange als „Flüssigkeitsräuber“ – inzwischen wird er jedoch wie andere Getränke in die Flüssigkeitsbilanz aufgenommen.
- 3 Trinken Sie zu jeder Mahlzeit. Wer sich ausgewogen ernährt, nimmt – z.B. über Vollkornprodukte oder Frischkost – viele Ballaststoffe zu sich. Die brauchen ausreichend Flüssigkeit, um gut aufquellen zu können.

4 Am besten, Sie haben immer eine Flasche Wasser in Reichweite – als Erinnerungshilfe. Irgendwann wird das Trinken dann zur Routine.

5 Der Organismus kann große Flüssigkeitsmengen nicht geballt aufnehmen. Tagsüber entstandene Verluste erst am Abend wieder aufzufüllen, bringt wenig. Sinnvoller: Kleinere Mengen, aber über den Tag verteilt.

6 Ein Gläschen in Ehren ... Damit ist meist Alkohol gemeint – doch der entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb: Nach Alkoholgenuss ist Ihr Bedarf an Flüssigkeit noch größer als sonst!

Dr. Josef Dost, Reha-Zentrum Bad Gögging

BonaMedica®

Das Beste für meine Gesundheit

Gesund bleiben mit BonaMedica

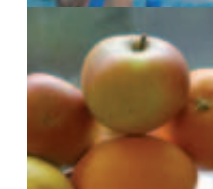
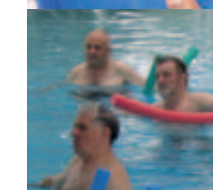
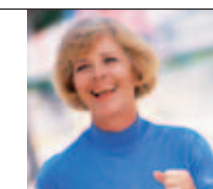
... den medizinisch hochwertigen Präventionsprogrammen in Bad Griesbach-Therme und Bad Gögging. Für alle, die in ihre Gesundheit investieren wollen.

Das Besondere an BonaMedica ist die hohe medizinische Qualität: Die Programme profitieren von der gesammelten Erfahrung unserer großen Rehabilitationszentren. Und damit der Erfolg garantiert anhält, lassen sich BonaMedica-Programme zu Hause ganz einfach fortsetzen.

- ➔ BonaMedica bietet u.a.: ein persönliches Arztgespräch; individuelle Programme zur optimalen Bewegung, z.B. mit Nordic Walking oder Wassergymnastik; Aufenthalt in komfortablen Klinikzimmern mit Hotelservice in reizvoller Umgebung.
- ➔ Jetzt auch in unserem Partnerhotel Summerhof in Bad Griesbach!

Kostenfreie Servicenummer 0800 / 13 33 133
Internet: www.bonamedica.de, E-Mail: info@bonamedica.de

Bis zu 150 Euro
Krankenkassen-
zuschuss möglich



Präventions-
programme der
Reha-Zentren
Passauer Wolf
und Partner-
betriebe