

# Trinken? So´n Quatsch!

Nicht zum ersten Mal war ich bei einem Lauf mit einem meiner Klienten urplötzlich wieder mitten im Thema „Trinken“. Bei Temperaturen um die 25°C und einem anstrengenden Lauf-/Krafttraining haben wir gemütlich vor uns hingeschwitzt und uns auf die bevorstehende Dusche gefreut (Wasser! Zumindest für die äußerliche Anwendung!). Freudig verkündete mir mein lieber Mitläufer, dass er sich meinen Rat zu Herzen genommen hätte und jetzt mehr trinken würde. Auf meine stichelnde Antwort „prima, dann sind wir jetzt nicht mehr bei einem halben, sondern schon bei einem ganzen Liter“, kam ein lautes Schnauben „puuhhaahh..., nunjaaaa, also, auf einen Liter werde ich wohl noch nicht ganz kommen...“. Wie bitte??

All meine äußerst fundierten Argumente und kreativen Anregungen wurden fröhlich der Kategorie „völlig überbewerteter neumodischer Krams“ zugeordnet und schlussendlich haben wir uns auf eine schriftliche Abhandlung über besagtes Thema geeinigt. Es ist zwar nicht so, dass es zum Thema „Trinken“ noch keine umfangreiche Literatur gäbe, aber es schadet sicher nicht, hier noch einmal eine kurze Zusammenfassung zu schreiben.



## **Frage 1: Warum ist Trinken so wichtig?**

Nicht nur die Erde ist zu rund 72% mit Wasser bedeckt, auch unser Körper besteht zu ca. zwei Dritteln aus Wasser. Diese Flüssigkeit benötigen wir als Transportmittel für alle möglichen Stoffe im Körper. Wasser ist Hauptbestandteil des Blutes und sorgt dafür, dass das Blut richtig fließen kann. Durch Verdunstung an der Körperoberfläche (Schweiß = Flüssigkeit!) wird dem Körper Wärme entzogen und die Körpertemperatur geregelt. Mit dem Urin (Flüssigkeit!) werden Giftstoffe ausgeschieden.

Das Dumme ist also, dass der Körper von seinem Wasser ständig nennenswerte Menge verliert, die nachgefüllt werden müssen!

## **Frage 2: Was passiert, wenn ich zu wenig trinke?**

Erste und naheliegende Antwort ist: wir bekommen Durst.

Ein Durstgefühl entsteht jedoch erst, wenn der Körper mehr als 0,5% seines Gewichtes in Form von Flüssigkeit verloren hat und bereits ein Flüssigkeitsdefizit besteht. Der Körper kann einen Flüssigkeitsmangel zu einem gewissen Grad durch Konzentrationsprozesse ausgleichen, die dem Organismus jedoch nicht wirklich guttun.

Steht zu wenig Wasser zur Verfügung kann das Blut nicht mehr richtig fließen. Folge ist, dass der gesamte Körper also auch Gehirn und Muskeln schlechter versorgt werden. Das bringt Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsprobleme und schadet der Leistungsfähigkeit. Langfristig können noch einige weitere Probleme hinzukommen, wie z. B. Nierenerkrankungen oder eine Schwächung des Immunsystems.

Beim Sport wirkt sich ein Flüssigkeitsmangel nicht nur leistungssenkend aus, sondern ist sogar gesundheitsgefährdend, da Wasser das allerwichtigste Transport- und Kühlmittel ist, das unserem Körper zur Verfügung steht!



## **Frage 3: Wie viel sollte ich am Tag trinken?**

Oha, jetzt kommt's.... denn an kaum einer Frage scheiden sich die Geister so sehr, wie an dieser. Die Empfehlungen gehen von 1,5 Litern bis hin zu „man kann gar nicht zu viel trinken“ pro Tag. Dann kommen die Geschichten von den Menschen hinzu, die sich buchstäblich totgetrunken haben, oder der erhobene Zeigefinger, dass Kaffee und Tee nicht zu der Flüssigkeitsmenge hinzugezählt werden dürfen. Und Bemerkungen wie in dem oben bereits erwähnten Lauf „warum soll ich trinken, wenn ich den ganzen Tag nur rumsitze, dann verbrauche ich ja nichts“.

Also, es ist tatsächlich so, dass wir auch ohne irgendetwas zu tun, also buchstäblich im Schlaf Wasser ausscheiden. Wir atmen Flüssigkeit aus (das sieht man im Herbst oder Winter an den Atemwölkchen), wir schwitzen ständig um die Körpertemperatur zu regeln (auch ohne es zu merken), oder wir scheiden Urin aus. In bestimmten Situationen verlieren wir natürlich noch deutlich mehr Flüssigkeit – z. B. beim Sport, bei großer Hitze, bei Erbrechen oder Durchfall.

An dieser Stelle zitiere ich mal die Techniker Krankenkasse, die die Empfehlungen aus meiner Sicht gut zusammenfasst:

„Zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollten es für einen gesunden Erwachsenen pro Tag schon sein. Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht, bei Säuglingen und Kindern ist es sogar noch etwas mehr.

Aber keine Sorge: Das muss man nicht alles trinken. Rund 300 Milliliter kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen, etwa einen Liter Wasser bekommt er über feste Nahrung. Äpfel, Gemüse und Kartoffeln enthalten zum Beispiel circa 70 Prozent Wasser, Gurken sogar 95 Prozent. Die übrige Flüssigkeitsmenge, also gut 1 bis 1,5 Liter, muss man über Getränke aufnehmen.“  
(<https://www.tk.de/tk/bausteine-der-ernaehrung/fluessigkeit/wieviel-trinken/108736>)

Jetzt aber doch nochmal: wer durch körperliche Anstrengung, also z. B. bei dem, was ich mit meinen Klienten täglich mache: Sport! mehr Flüssigkeit als normal verliert, der muss auch deutlich mehr trinken!



**Frage 4: Dann nehme ich also ab, wenn ich nicht trinke?**

Nein! Wer zu wenig trinkt, der wird nicht abnehmen. Wenn wir Gewicht verlieren wollen, wollen wir Fettgewebe verlieren und kein Wasser! Um Fett zu verbrennen benötigen wir einen gesunden und aktiven Stoffwechsel. Nimmt ein Mensch zu wenig Wasser zu sich macht er es der Fettverbrennung deutlich schwerer, denn dann schlafen die Stoffwechselprozesse förmlich ein.

Während einer Diät ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr aus verschiedenen Gründen wichtig:

- ⇒ Wie gerade schon gesagt – um die Stoffwechselprozesse aufrecht zu erhalten benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit.
- ⇒ Wer während einer Diät weniger isst, nimmt zwangsläufig auch weniger Wasser mit der Nahrung auf. Wichtig ist also zum einen eine Umstellung der Ernährung auf viel Obst und Gemüse, da dieses neben vielen anderen gesunden Inhaltsstoffen auch viel Wasser enthält. Und zum anderen - viel trinken!
- ⇒ Beim Abbau der Fettpölsterchen werden leider auch die Giftstoffe freigesetzt, die der Körper bislang sorgfältig in ihnen gespeichert hatte. Damit diese schnell aus dem Körper transportiert werden können sind wir wieder beim Thema: viel trinken!
- ⇒ Ein netter Nebeneffekt beim Trinken ist, dass die Flüssigkeit den Magen schon mal etwas füllt. Denn der Körper reagiert erst auf einen gewissen Dehnungsreiz mit einem Sättigungsgefühl. Also: wer viel trinkt wird schneller satt.



#### **Frage 5: Und wie trinke ich jetzt richtig?**

Wer über den Tag verteilt regelmäßig trinkt, wird laut aktuellen Forschungen am effektivsten Wasser aufnehmen. Auch über die Nahrung wird schon ein Teil der benötigten Flüssigkeit aufgenommen. Kaffee und Tee haben mittlerweile ein bisschen Imagepflege betrieben und dürfen zur Menge der aufgenommenen Flüssigkeit hinzugezählt werden, gleiches gilt aber (noch?) nicht für den Alkohol, dieser entzieht dem Körper Flüssigkeit.

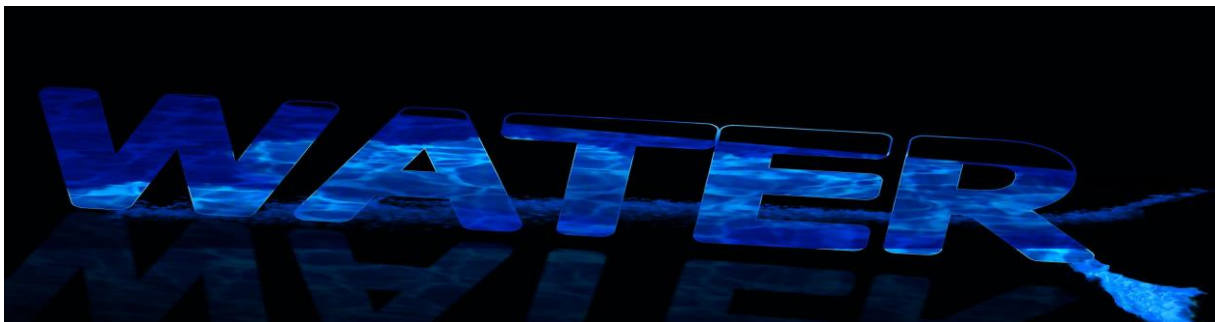
Ein paar Anregungen für alle Trinkmuffel, die bei mir ganz gut funktionieren:

- ✓ Schon am Morgen die Wasserspeicher auffüllen. Nachts schwitzt und atmet der Mensch so einiges an Flüssigkeit aus. Wer direkt am Morgen ein großes Glas Wasser trinkt hat zum einen schon einen großen Schluck in Richtung der empfohlenen Trinkmenge getan, und tut zum anderen etwas für ein strahlend frisches Aussehen und einen energiegeladenen Start in den Tag, indem er seine Wasserspeicher wieder auffüllt.
- ✓ Zu jedem Essen etwas trinken. Neben der Flüssigkeit, die dadurch aufgenommen wird, wird die Nahrung auch leichter verdaulich (nein, die Magensäfte werden dadurch nicht zu doll verdünnt...) und die aufgenommenen Ballaststoffe können gut aufquellen und bei der Verdauung ihre Arbeit verrichten.
- ✓ Das Lieblingsgetränk finden. Der eine weiß bereits ganz genau was ihm schmeckt, der andere ist noch auf der Suche. Wer sich bereits für Wasser, leichte Schorlen, Tees oder ein anderes Getränk begeistern konnte ist fein raus, alle anderen können prima zwischen verschiedenen Getränken wechseln und so Abwechslung in ihren „Getränkeplan“ bringen.
- ✓ Getränke in Sichtweite. Getränke sollten immer mal wieder in das Blickfeld kommen. Nein, mein lieber Laufkumpel, das heißt nicht, dass man jeden Weg mit einer Flasche in der Hand beschreitet, aber ein Glas auf dem Schreibtisch, eine Flasche gut sichtbar in der Küche oder im Auto können eine gute Erinnerung sein.
- ✓ Und wer dennoch immer wieder vergisst zu trinken, der kann sich natürlich auch eine der vielen TrinkerinnerungsApps auf sein Handy laden.

### **Mein Fazit?**

Mir leuchtet es ein, dass ich mir das, aus dem ich zu einem großen Teil bestehe, das ich ohne es zu wollen quasi automatisch ständig verliere, das alle Prozesse in meinem Körper aufrecht erhält regelmäßig zuführen muss, damit es mir gut geht und mein Körper die Leistung bringen kann, die ich von ihm verlange – Wasser!

Auf der anderen Seite bin ich ein Mensch (zudem eine Frau ;-)) und vergesse selbst ab und an mal genug zu trinken, oder habe einfach auch mal schlecht geplant und nichts zu trinken dabei. Aber wenn ich dann mal sensibel in mich hineinhorche erkenne ich die Signale meines Körpers – den trockenen Mund, die Ungeduld, die sich ankündigenden Kopfschmerzen... und für eine lange Weile passiert es mir nicht wieder.



Ich möchte mit dieser kleinen Zusammenfassung zum einen mein Versprechen einlösen ;-)- in der Hoffnung, dass ich ein wenig Überzeugungsarbeit leisten konnte. Zum anderen möchte ich zumindest an alle mit mir Sport treibenden Menschen appellieren dem Trinken nicht zu wenig Beachtung zu schenken. Nach dem schweißtreibenden Training ist eine äußerliche Anwendung sicher zu empfehlen, das innerliche Nachfüllen ist aber genauso wichtig und ein ebenso großer Genuss.