

Susanne Altmann, Johann Grassl
Trink Dich vital und gesund

Mag. Dr. Susanne Altmann
Johann Grassl

Trink Dich vital und gesund



maudrich

Mag. Dr. Susanne Altmann

Soziologin (Schwerpunkt: Medizin- und Gesundheitssoziologie) und Pflegewissenschaftlerin, seit über zehn Jahren im alternativmedizinischen Bereich tätig.

Johann Grassl

freiberuflicher Diätologe, Arbeitsschwerpunkte: (Betriebliche) Gesundheitsförderung, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Übergewicht, Nierenerkrankungen, Ernährungsoptimierung für Sportlerinnen und Sportler.

Alle Angaben von Dosierungen, Anwendungshinweisen usw. erfolgen außerhalb der Verantwortung von Autoren und Verlag und sind vom jeweiligen Anwender im Einzelfall auf ihre Richtigkeit zu prüfen.

Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich natürlich für Frauen und Männer gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2014 maudrich Verlag

Eine Abteilung der Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen sind vorbehalten.

Lektorat: Michaela Reisinger, BA

Umschlaggestaltung, Typografie & Satz: Florian Spielauer

Umschlagfotos: © Edler von Rabenstein & valery121283 – fotolia.com

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN 978-3-85175-993-8

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-99030-300-9 (pdf)

ISBN 978-3-99030-301-6 (epub)

Geleitwort

Wie viel trinken ist gesund? Diese Frage höre ich sehr häufig in meiner Ordination. Eigentlich ist die Antwort darauf sehr einfach. Nämlich, wenn Sie Durst verspüren. Leider wird über die Medien und teilweise auch von Ärzten ein ganz anderes Bild vermittelt. „Trinken Sie mehr!“ ist ein Standardsatz, den Patienten oft hören und der ihnen suggerieren soll, dass sie an ihrem Problem selber schuld sind. Wissenschaftlich fundiert ist diese Aussage jedoch nicht. Warum soll der Körper nicht wissen, was er benötigt? Oder haben Sie schon einmal gehört, dass jemand zu einem gesunden Menschen „Essen Sie mehr“ gesagt hätte? Eher nicht, denn unser Körper holt sich leider meist zu viel als zu wenig. Das gilt auch für die Zufuhr von Flüssigkeiten. Unser Körper besitzt zahlreiche Messstellen, die andauernd die Zusammensetzung und Dichtewerte des Blutes und der Körperflüssigkeiten messen und bei Abweichungen sofort reagieren. Sei es durch das Empfinden von Durst oder durch die vermehrte Ausscheidung von Harn.

Natürlich ist es nicht egal, welche Flüssigkeiten man zu sich nimmt und es gibt tatsächlich Untersuchungen, die zeigen, dass mehr trinken (als man Durst empfindet) etwas bringen kann. Zum Beispiel zur Vermeidung von Blasenkrebs bei Rauchern oder zur Verhinderung von Nierensteinen bei empfindlichen Personen. Demgegenüber kann zu viel trinken bei Blasenproblemen die Symptome sogar verschlimmern und es bringt wenig bis gar nichts bei Verstopfungen, trockener Haut oder niedrigem Blutdruck. All dies und noch viel mehr werden Sie in diesem Buch erfahren.

Es freut mich, dass eine liebe Freundin sich bereit erklärt hat, ein Buch über das Trinken zu schreiben und so mit den vielen Mythen, die zu diesem Thema existieren, aufräumt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

OA Dr. Erik Randall Huber
Facharzt für Urologie

Vorwort

Jede Zeit hat ihre „Accessoires“. Schaut man sich Filme aus dem 20. Jahrhundert an, fallen einem unweigerlich die rauchenden Darsteller auf. Rauchen war besonders in den 1950er-Jahren ein Zeichen von Wohlstand, denn fast jeder konnte es sich leisten. Es ist zwar nun längst out, Raucher gibt es aber noch immer genug. Modern geworden ist die ständig verfügbare kleine Plastikflasche. Sie vermittelt gesundheitsbewussten Lebensstil – und das nicht nur in den heutigen Filmproduktionen, sondern auch im alltäglichen Leben. Zu verdanken haben wir diesen Wandel einerseits den Produktionsfirmen, die in den 1990er-Jahren von den schweren Glasflaschen zu den leichten, bruchfesten Kunststoffflaschen übergegangen sind, andererseits auch dem verstärkten Gesundheitsbewusstsein der Menschen.

Der Wasserkult hat begonnen! Wasser zu trinken ist gesund, heißt es landläufig. Getrunken wird nicht nur beim und nach dem Sport, sondern auch im Büro, auf der Straße, im Bus und Zug – einfach überall nippen die Menschen an ihren Plastikflaschen. Aber wie viel sollte man tatsächlich täglich trinken? Trinken auf Vorrat funktioniert genauso wenig wie Schlafen auf Vorrat, denn der Körper kann nur kleine Mengen verarbeiten, der Rest wird ausgeschieden. In der Regel werden 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich empfohlen. Abhängig vom Alter, dem Gesundheitszustand und noch einigen weiteren, nicht unwesentlichen Faktoren wird geraten, mehr oder weniger zu trinken. Mit, aber auch ohne Wasser kann man den Körper ruinieren.

Im Laufe der Jahre haben wir verlernt, auf unseren Körper und dessen Zeichen zu achten und entsprechend darauf zu reagieren. Sollte man im Sommer mehr trinken als im Winter, im Alter genauso viel wie in jungen Jahren, als Sportler mehr als als Sportmuffel? Macht kalter Kaffee wirklich schön? Schadet Kaffee der Gesundheit?

Wir haben für Sie recherchiert und mit so manchen Mythen aufgeräumt. Erfahren Sie in diesem umfangreichen Ratgeber mehr über das Trinken und welche unterschiedlichen Faktoren dabei Beachtung finden sollten! Trinken Sie, liebe Leserinnen und Leser, aber überlegen Sie, was Sie trinken, wie viel Sie trinken und auch, wann Sie trinken.

Mag. Dr. Susanne Altmann

Sobald man das Licht der Welt erblickt, ist Trinken eines der ersten Dinge, die man macht. Man trinkt und trinkt und trinkt ... Mit jedem Schluck nimmt man wichtige Nährstoffe wie Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, einerseits durch verschiedene Abwehrstoffe, die in der Muttermilch enthalten sind, andererseits durch den engen Kontakt mit der Mutter. Trinken bedeutet Leben, Wachstum, Gesundheit und Geborgenheit. So bleibt es im Grunde das ganze Leben lang. Wir trinken, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Wir trinken, um schön und leistungsfähig zu bleiben, und wir trinken mit Freunden oder allein. Was wir trinken, hängt von all den genannten Faktoren, von unserem Alter und von verschiedenen Eindrücken, die täglich auf uns einprasseln, ab. Früher gab es sogar unterschiedliche Getränke für Frauen und Männer, es gab eher „weibliche“ oder eher „männliche“ Getränke. Heute gilt das nicht mehr, die Grenzen verschwimmen, sofern man die Etiketten verschiedener Limonaden oder Alkoholika außer Acht lässt. Denn hier ist das Design noch häufig auf Männer oder Frauen abgestimmt.

Was soll man nun wirklich trinken? Und spielt es eine Rolle, wann man trinkt? Auf all diese Fragen soll dieses Buch eine Antwort geben.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, nun viel Spaß beim Schmökern.

Johann Grassl

Inhalt

1 Wasser – Die Quelle des Lebens 11

Warum Trinken so wichtig ist	12
Vom Trinken zum Urin	15
Zusammensetzung des gesunden Harns	16
Wie viel Flüssigkeit schafft die Blase?	17
Wie viel Flüssigkeit brauchen wir täglich?	18

2 Trinken und Trinkgewohnheiten 23

Was und wie früher getrunken wurde	24
Trinksitten in verschiedenen Ländern	25
Anstoßen – Zum Wohl!	26
Trinketikette	27

3 Auf die Qualität des Wassers kommt es an! . . 31

Hat Wasser ein Ablaufdatum?	32
Abgekochtes Wasser entschlackt	33
Hartes oder weiches Wasser – Was schmeckt besser?	34
Wie belastet ist unser Wasser?	36
Wasser aus Plastikflaschen – gesundheitlich unbedenklich?	38

4 Wie viel Wasser braucht der Mensch? 43

Zu wenig getrunken – Wie reagiert der Körper darauf?	44
Zu viel getrunken – Auch das kann gefährlich sein!	47
Ausreichend trinken im Sommer	50
Richtig trinken im Winter	52
Junge Menschen und ihre Trinkbedürfnisse	54
Trinken im Alter – Ältere Menschen trinken oft zu wenig	56
Sport und Trinken – Wer schwitzt, muss trinken?	58

5 Getränke und ihre (Aus-)Wirkungen 69

(Mineral-)Wasser – Getränk ohne Kalorien	70
Limonaden – 36 Stück Zucker pro Liter	75
Fruchtsäfte – Wie gesund sind sie wirklich?	78
Kaffee – herzstärkend?	80
Tee – anregend oder beruhigend?	87

Kann zu heiß getrunken Tee schädlich sein?	94
Milch – gesund oder ungesund?	95
Green Smoothies – Ein neuer Trend, gesund und schnell zubereitet	97
Alkohol – In Maßen bitte!	100
Bier – ein Allheilmittel?	108
Energydrinks – riskante Wachmacher	110

6 Kalte und warme Getränke – Wann und wieso? 113

Macht kalter Kaffee schön?	114
Kühlen eisgekühlte Getränke?	115
Heiße Getränke bei Erkältung?	115
Lauwarmes Wasser ist gesund – Die Chinesen wissen es!	117
Trinken und Essen – Getränke zum Essen?	118

7 Getränke und Medikamente – Was ist hier zu beachten? 121

Grapefruitsaft und Medikamente – eine riskante Kombination	122
Milch macht manche Medikamente machtlos	124
Kaffee und Medikamente – Das kann gefährlich sein!	126
Alkohol und Medikamente – Wie gefährlich ist das wirklich?	127

8 Gesundheit beginnt beim Trinken 131

Wann ist zu viel Wasser schädlich?	132
Ist viel zu trinken bei Erkältung sinnvoll?	133
Ist Wasser ein Mittel gegen Kopfschmerzen?	134
Verdauungsprobleme mit Wasser behandeln?	134
Wasser – das beste Anti-Aging-Mittel?	136
Blasenentzündung – Noch mehr trinken?	137
Wasser trinken und abnehmen – Was ist dran?	138
Schadet abendliches Trinken den Nieren?	139
Trinktipps	141

Anhang 145

Quellenangaben und weiterführende Links	146
Stichwortverzeichnis	148





Wasser
Die Quelle des Lebens

Der Körper von Neugeborenen besteht aus bis zu 80% Wasser. Im Laufe des Lebens wird der Wasseranteil im Körper geringer. Mit 70 Jahren kann der Wassergehalt auf bis zu 46% gesunken sein.

Die Erdoberfläche ist zu etwa 71% mit Wasser bedeckt, aber nutzbar sind nur rund drei Prozent des gesamten Wasservorkommens. Der Rest ist Salzwasser. Unsere Wasserreserven sind daher begrenzt!

Wasser bedeutet Leben, denn ohne Wasser gibt es kein Leben! Immerhin besteht unser Körper zu 60 bis 65 Prozent aus Wasser. Seit jeher übt Wasser eine unglaubliche Faszination auf die Menschen aus. Es ist nicht nur der beste und gesündeste Durstlöcher, sondern es hat auch eine therapeutische Wirkung auf die Haut und den gesamten Organismus. Daher kann es sowohl von innen als auch von außen seine Kräfte entfalten. Während warmes Wasser am Körper entspannend wirkt, können kalte Wasseranwendungen beleben und den Kreislauf in Schwung bringen. Das Gleiche gilt für innen: Getrunkenes warmes Wasser wärmt, und kaltes Wasser kühlt den Körper. Wasser – unser wichtigstes Nahrungsmittel und ein bewährtes Heilmittel!

Warum Trinken so wichtig ist

Viele Menschen machen sich täglich Gedanken über das Essen, jedoch viel zu wenig über das Trinken. Wie wirkt sich das nun aus? Wir essen zu viel und trinken zu wenig! Die Anzahl der fettleibigen Menschen und die damit verbundenen Zivilisationserkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dergleichen sind in den letzten Jahren gestiegen. Warum das?

Wir leben in einer Zeit – und vor allem auf einem Erdteil –, in der es ein Übermaß an vielen verschiedenen Nahrungsmitteln gibt. Es ist von allem genug vorhanden, von gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln. Die Aufgabe besteht nun darin, herauszufinden, was unser Körper braucht, um gesund zu bleiben bzw. zu werden. Das

ist für viele eine große Herausforderung, zumal wir über die Jahre verlernt haben, die Sprache unseres Körpers zu verstehen und auf ihn zu hören. Essen wir lediglich, wenn wir hungrig sind, oder lassen wir uns kulinarisch verführen, wenn uns ein Mahl anspricht oder es aus gesellschaftlichen Gründen gerade notwendig erscheint? Ehrliche Menschen werden wahrscheinlich zugeben, dass sie nicht immer essen, um ihren Hunger zu stillen, sondern vielleicht auch aus Lust, Laune oder gar Langweile.

Und wie sieht es mit dem Trinkverhalten aus? Die meisten Erwachsenen trinken zu

wenig. Und das, obwohl man heute immer wieder hört: „Vergiss nicht zu trinken!“ Es sei hier kurz erwähnt, dass es sich hierbei ausschließlich um das „gesunde Trinken“ handelt, das keine großen Mengen von alkoholischen Getränken impliziert.

Wer nun auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, leidet oft bereits unter einem Flüssigkeitsdefizit. Das ist nun noch nicht wirklich besorgniserregend, gleichwohl es notwendig ist, dieses Defizit möglichst rasch auszugleichen. Denn bereits ein minimales Flüssigkeitsmanko macht sich in unserem Körper bemerkbar und wirkt sich negativ auf unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit aus. Ohne feste Nahrung könnte der Mensch mehrere Wochen überleben, ohne Wasser lediglich einige Tage. Es ist allerdings unmöglich, eine exakte Anzahl von Tagen zu nennen, die ein Mensch ohne Wasser überleben kann. Denn hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle, wie etwa die Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit, das Alter, der Gesundheitszustand und die körperliche Aktivität. Unabhängig davon, ob der Mensch Urin ausscheidet oder nicht, verliert er über die Haut und die Atmung etwa einen Liter Flüssigkeit am Tag. Körperliche Anstrengungen bei großer Hitze erhöhen das Ausmaß an Flüssigkeitsverlust, da

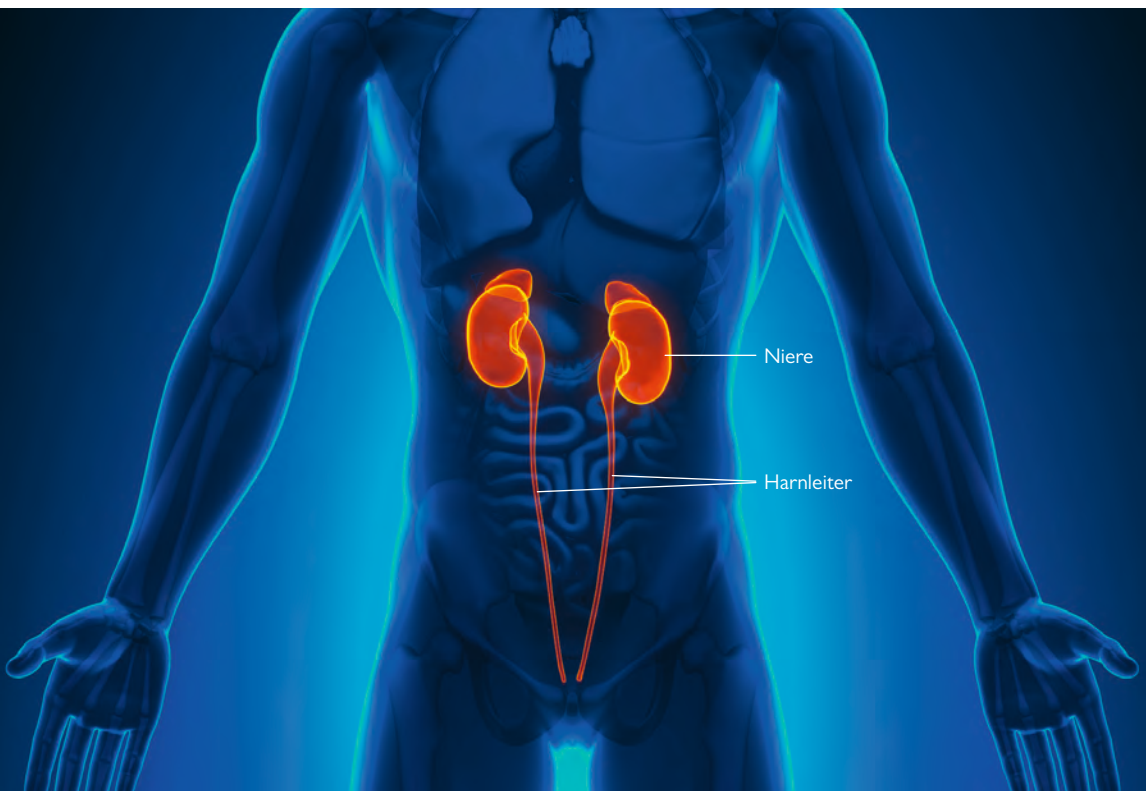
Warum wir trinken:

- weil wir Durst haben
- um nicht zu verdursten
- weil uns das Getränk schmeckt
- um den Körper zu kühlen
(bei Fieber, Überanstrengung usw.)
- aus gesundheitlichen Gründen
(Nierenschwäche, Blasenleiden etc.)
- aus sozialen Gründen
- weil es gesund ist ...

der Organismus austrocknet, wenn ihm keine Flüssigkeit zugeführt wird. Ein junger, gesunder Mensch kann ohne Flüssigkeit ungefähr drei bis vier Tage durchhalten, in Ausnahmefällen sogar bis zu zwölf Tage. Die Todesursache lautet dann nicht „exikiert!“ (ausgetrocknet!), sondern „innere Vergiftung“ oder „Kreislaufkollaps“, da bei akutem Flüssigkeitsmangel die Nieren ihre Entgiftungsfunktion nicht mehr erfüllen können. Während die körpereigenen Wasservorräte rasch aufgebraucht sind, stehen uns die Nahrungsmittelreserven wesentlich länger zur Verfügung.

Von Hungerstreikenden wissen wir, dass diese sogar zwei Monate oder länger auf Nahrung verzichten können. Das Hungergefühl verschwindet nach einigen Tagen von selbst vollkommen, beim Durst ist das jedoch nicht der Fall. Vergessen Sie daher nicht auf das Trinken!

Durst entsteht, wenn der Körper mehr als 0,5% seines Gewichts an Flüssigkeit verloren hat. Das sind bei einem 70 Kilogramm schweren Menschen etwa 350 Milliliter, die fehlen!



Vom Trinken zum Urin

Die Flüssigkeiten, die wir zu uns nehmen, gelangen zum Großteil über den Darm ins Blut, wo sie vor allem als Lösungs- und Transportmittel dienen. Harnpflichtige Substanzen, nämlich Stoffwechselabbauprodukte oder verschiedene chemische Substanzen, werden über unsere Filtereinheiten und die Blase ausgeschieden. Unter diesen Filtereinheiten versteht man die Nieren, die Produktionsort verschiedener Hormone sind und neben dem Wasserhaushalt auch das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers regulieren.

Im Normalfall besitzt jeder Mensch zwei Nieren. Jene von gesunden Erwachsenen sind bohnenförmig und haben eine Größe von etwa elf Zentimetern Länge, vier Zentimetern Dicke und sieben Zentimetern Breite. Das Gewicht einer Niere beträgt ca. 120 bis 200 Gramm, abhängig von Ernährungsgewohnheiten und körperlicher Konstitution. Während die Niere bei einer sehr eiweißreichen Kost das Doppelte ihres Ausgangsgewichts erreichen kann, kann sie bei überwiegend kohlenhydratreicher Ernährung kleiner werden. Ursache dafür ist das Ansteigen bzw. Absinken der notwendigen Filtrationsleistung.

Die Nieren sind so beschaffen, dass Wasser, Salze, Einfachzucker, Mineralstoffe und ähnliche Substanzen sie durchdringen können. Eiweiße und Blutkörperchen können jedoch aufgrund ihrer Größe das feine Porensystem der Nieren nicht durchdringen und werden somit zurückgehalten. Eiweiß im Urin weist daher stets auf einen Nierenschaden hin.

Etwa zehn Prozent der durch die Nieren fließenden Flüssigkeitsmenge (Gesamtmenge: ca. 1700 Liter Blut pro Tag) werden als Primärharn abgepresst. So werden täglich etwa 150 bis 170 Liter Primärharn gebildet. Substanzen, die vorerst ausgeschieden wurden, aber für den Organismus notwendig sind, werden dann wieder ins Blut rückresorbiert. Die Zusammensetzung und die Menge des Harns werden durch das Nebennierenrindenhormon Aldosteron

Im Durchschnitt scheidet eine gesunde Person pro Tag 1,5 Liter Harn aus.

und das antidiuretische Hormon (ADH) gesteuert. Die durchschnittliche Urinausscheidung liegt zwischen 500 und 2000 Millilitern pro Tag.

Zusammensetzung des gesunden Harns

Der Harn besteht bis zu 98 Prozent aus Wasser, der Rest setzt sich aus Stickstoff, Salzen, Farbstoffen und organischen Säuren zusammen. Da das Volumen des Harns variiert, können die darin enthaltenen Ausscheidungsprodukte mehr oder weniger konzentriert sein. Abhängig von dieser Konzentration ist daher das spezifische Gewicht des Harns. Der pH-Wert des Harns hängt stark von der Ernährung ab. Neben Creatinin enthält er auch das Endprodukt des Purinstoffwechsels, die Harnsäure. Die ausgeschiedene Menge ist auf die Zufuhr von Nahrung zurückzuführen. Weitere Ausscheidungsprodukte sind Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat. In geringen Mengen finden sich im Endharn organische Säuren wie Milch-, Zitronen- und Oxalsäure.

Für die Harnfarbe ist das Urochrom verantwortlich. Es handelt sich dabei um einen Farbstoff aus verschiedenen Substanzen, die während des Eiweißstoffwechsels entstehen. Dünner Harn ist hellgelb, konzentrierter Harn braun-rötlich. Konzentrierter Harn kann durch Gallenfarbstoffe oder die Zufuhr verschiedener Medikamente oder Vitamine der B-Gruppe verursacht werden.

Weitere Substrate, die sich im Endharn finden können, sind Endobiotica, körpereigene Substanzen wie z. B. Steroide, aber auch verschiedene Xenobiotica wie z. B. Medikamente.