

Dienstag, 03. Oktober 2006

## Flüssigkeitsmangel, Dehydratation

### Allgemeines

Unter Dehydratation versteht man eine gesteigerte Abnahme der Körperflüssigkeit ohne eine entsprechende Flüssigkeitsaufnahme. Ein zu grosser Flüssigkeitsverlust kann über den Magen-Darm-Trakt, die Atemluft, über den Urin oder über die Haut (Schwitzen) erfolgen. Bei fiebrigen Erkrankungen oder starker körperlichen Anstrengungen verliert man besonders stark an Körperflüssigkeit. Aber auch eine Reihe von Erkrankungen, wie z.B. der Nieren, kann zu einem starken Flüssigkeitsungleichgewicht führen. Es sind dabei prinzipiell drei Arten der Dehydratation zu unterscheiden:

- **isotone Dehydratation:** Eine isotone Dehydratation bedeutet, dass sich der osmotische Druck des Extrazellulärraums nicht ändert, da der Verlust von Wasser und Salz (Na) im gleichen Verhältnis erfolgt. Dies ist vor allem bei unzureichender Wasser- und Natriumzufuhr der Fall; aber auch bei Erbrechen oder Durchfall.
- **hypertone Dehydratation:** Eine hypertone Dehydratation entsteht beim Verlust von freiem Wasser bei nicht entsprechendem Verlust von Salz (Na). Dies kann bei Fieber und Verdursten der Fall sein.
- **hypotone Dehydratation:** Eine hypotone Dehydratation entsteht, wenn im Verhältnis zu der Menge des vorhandenen Wassers, zu wenig Salz (Na) vorhanden ist. Dies geschieht dadurch, dass zuviel Salz ausgeschieden wird. Dies ist z.B. bei starkem Schwitzen der Fall. Diese Art der Dehydratation spielt bei starken körperlichen Betätigungen eine wichtige Rolle.

## Symptome

Die Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel auf den Körper können sehr unterschiedliche Formen annehmen:

- Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit: verringerte Konzentration und Reaktion sowie vorzeitige Ermüdungserscheinungen.
- Gesundheitliche Schäden: Flüssigkeitsmangel kann auch eine Reihe von Krankheiten mitverursachen, wie zum Beispiel Nieren- und Blasenleiden, Verstopfungen und Magenbeschwerden.
- Bluteindickung (Hypovolämie).
- Verschlechterung des Nährstoff- und Sauerstofftransportes.
- Verschlechterung des Abtransportes von Stoffwechselendprodukten.
- Verschlechterung der Regulation des Wärmehaushaltes.
- Ein konstantes Flüssigkeitsdefizit führt zur Beeinträchtigung der Nierenfunktion.

# Prophylaxe

## Tipps zum richtigen Trinken

### Allgemeines

Der Körper verliert über den Tag beträchtliche Mengen an Wasser mit den Ausscheidungen und über die Haut. Dieses Wasser muss ständig wieder ersetzt werden. Die Wasseraufnahme geschieht im Allgemeinen über das Trinken und über feste Nahrungsmittel, die ebenfalls Wasser enthalten.

Daneben gibt es eine Reihe von Personengruppen, für die eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit besonders wichtig ist: Kinder und Jugendliche, Sportler, Senioren und Menschen, die eine Diät machen oder Fasten.

Für eine richtige Flüssigkeitszufuhr gilt:

- Trinken Sie gleichmässig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bei hohen Temperaturen sowie bei körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr.
- Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an alkoholfreien Getränken. Empfehlenswert sind Wasser, Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte reine Fruchtsäfte.
- Getränke sollten ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
- Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise wird häufiger zugegriffen.
- Nur alkoholfreie Getränke zählen! Weniger geeignet sind koffeinhaltige Getränke oder Alkohol - sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers. Genauso verhält es sich mit Getränken, die reich an Kohlehydraten und Zucker sind.

## **Unser Tipp: Apfelsaftschorle!**

Sie erfrischt, ist preiswert, einfach und wirkungsvoll! Ausserdem ist im Apfelsaft ausreichend Kalium enthalten. Das Mineralwasser sollte einen hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Natrium, Magnesium und Calcium haben. Als Mixgetränk ist eine Mischung aus einem Teil Apfelsaft und drei Teilen Mineralwasser am besten. Geeignet sind natürlich auch andere Fruchtsäfte, wie z.B. Orangensaft, Kirschsafft, Pfirsichsaft, die einfach mit Mineralwasser verdünnt werden.