

Gesundheitstipp

---

# RICHTIG TRINKEN

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Richtig Trinken

---

Obwohl unser Körper zu 50-60 Prozent aus Wasser besteht, kann er keine Wasserreserven bilden. Über die Nieren und beim Schwitzen verlieren wir ständig Wasser, das regelmäßig wieder aufgefüllt werden muss. Am besten eignen sich hierfür Wasser und ungesüßte Kräutertees.

## Die richtige Menge

Der Körper verliert täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit. Einen Teil davon nehmen wir über die Nahrung wieder auf, der Rest - mindestens 1,5 bis 2 Liter - muss dem Körper durch regelmäßiges Trinken zugefügt werden. Im Sommer oder bei körperlicher Anstrengung darf es auch gerne mehr sein. Ein „Zuviel“ gibt es bei gesunden Menschen fast nicht. Vorsicht ist nur bei bestimmten Erkrankungen wie z.B. Nieren- oder Herzleiden geboten: hier legt der Arzt die optimale Trinkmenge fest.

## Flüssigkeitsmangel ernst nehmen

Wird dem Körper nicht ausreichend Flüssigkeit zugeführt, reagiert er mit verschiedenen Symptomen: Wer zu wenig trinkt wird schnell müde, die Konzentration sinkt, das Blut wird eingedickt und die Versorgung von Muskel- oder Gehirnzellen ist eingeschränkt. Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder Verstopfung können ebenfalls Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sein.

## Einige Alltagstipps fürs Trinken:

- Achten Sie auf Ihr Durstgefühl.
- Trainieren Sie regelmäßiges Trinken. Gerade Kinder oder ältere Menschen haben häufig keinen Durst und können somit schnell in einen Flüssigkeitsmangel geraten.
- Ein Getränk in Sichtweite erinnert Sie ans Trinken und auch bei Ausflügen oder Reisen sollten Sie immer ein Getränk dabei haben.
- Sie haben das Handy eh immer bei sich? Gut, denn mit speziellen Apps können Sie sich regelmäßig ans Trinken erinnern lassen.
- Keine Lust, jeden Tag das Gleiche zu trinken? Variieren Sie mit Teesorten oder Temperatur: genießen Sie ihren Lieblingstee im Sommer gut gekühlt als Eistee. Peppen Sie ihr Wasser doch mal mit Zitronenscheiben, Ingwer, Minze oder kleinen gefrorenen Früchten auf.

---

Dr. med. Ralph Mäffert, Chefarzt Innere Medizin | REGIOMED Klinikum Neustadt