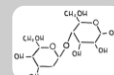




LF03
LS06



WASSER = QUELLE DES LEBENS

Wasser ist in jeglicher Form eine Quelle für unseren Körper. Obwohl Wasser keine Energie liefert, übernimmt es im menschlichen Körper wichtige Aufgaben.

Unser Körper besteht zu 50-75 % aus Wasser. Der benötigte Wassergehalt ist vom Geschlecht, Alter und Fettanteil des Körpers abhängig. Ein permanenter Flüssigkeitsaustausch findet zwischen Blut, Zellflüssigkeit und Gewebsflüssigkeit statt. Wasser ist daher der Baustoff für unser Leben.

Nährstoffe können nur in gelöster Form im Körper transportiert werden, sie werden durch Körperflüssigkeiten zu den Zellen gebracht. Stoffwechselprodukte werden über Urin ausgeschieden. Hierfür wird Wasser als Lösungs- und Transportmittel benötigt.

Eine gute Verdauung wird durch genügend Flüssigkeitsaufnahme garantiert. Die Nährstoffe werden hauptsächlich im Dünndarm aufgenommen. Wasser fungiert hier ebenfalls als Transportmittel und löst die Nährstoffe aus dem Speisebrei.

Ohne Flüssigkeit trocknet unser Körper sehr schnell aus und führt über ein Organversagen zum Tod. Unser Wasserhaushalt ist von Klima, körperlichen Aktivitäten, Alter, Erkrankungen und Verwendung von Salz abhängig. Ein grober Richtwert ist: 2,0-2,5 l Wasser am Tag.

Bei einer körperlichen Belastung verliert der Körper über die Haut und durch die Atmung Wasser. Dies wird durch ein Durstgefühl gemeldet und kann schnell ausgeglichen werden. Gleichen wir diese Verluste nicht konstant aus, kommt es zu einer geminderten Leistungsfähigkeit und zu Unwohlsein. Zusätzlich wirkt dieser Prozess als natürliche Wärmeregulation. Durch die Verdunstung des Schweißes auf der Haut wird die Körpertemperatur abgesenkt.

Die Wasserbilanz sollte ausgeglichen sein. Bei gesunden Menschen ist die aufgenommene und ausgeschiedene Flüssigkeitsmenge in einem ausgewogenen Verhältnis (Abbildung 1). Die Regulation des Wassergehalts wird über die Nieren und ein Hormon der Hypophyse gesteuert.

Bei einer Herzschwäche oder einer Nierenerkrankung kann es zu Wasseransammlungen im Körper kommen. Diese werden als Ödeme bezeichnet. Der Wasserhaushalt kann aber auch durch Erbrechen, Durchfall, Verbrennungen, starkes Schwitzen oder Diabetes gestört sein. Bei diesen Beispielen geht Körperflüssigkeit verloren, die Folge können Muskelkrämpfe, Verwirrtheit, Bluteindickung und Kreislaufversagen sein.

Abbildung 1: WASSERBILANZ (ml/Tag)

Durchschnittliche Wasserzufuhr	Durchschnittliche Wasserabgabe
- Getränke/ 1440 - Wasser in fester Nahrung/ 875 - Oxidationswasser/ 335	- Urin/ 1440 - Stuhl/ 160 - Haut/ 550 - Lunge/ 500
Gesamtwasseraufnahme = 2650	Wasserabgabe = 2650

Randspalte