

Richtig trinken bei Hitze

Mineralstoffe wichtig: Natrium gleicht Flüssigkeitsbalance aus



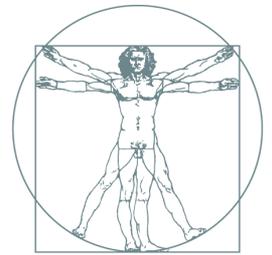
Bonn, Mai 2010. Wenn die Sonne lacht und die Temperaturen steigen, gehen viele Menschen raus, treiben Sport, genießen die Natur oder sonnen sich in den wärmenden Strahlen. Jetzt ist es besonders wichtig, für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen. Denn wer

bei Hitze körperlich aktiv ist, sei es beim Sport oder bei der Arbeit, kann bis zu zwei Liter pro Stunde ausschwitzen. Selbst beim sommerlichen Spaziergang oder beim Sonnenbaden geht über die Haut unbemerkt Flüssigkeit verloren. Auch Senioren leiden oft unter einem deutlichen Flüssigkeitsmangel. Zwei Liter Wasser pro Tag brauchen wir mindestens, um die Verluste zu ersetzen, bei körperlicher Anstrengung kann es auch deutlich mehr sein.

Entscheidend ist jedoch nicht nur, wie viel, sondern auch was wir trinken. Mit dem Schweiß gehen Mineralstoffe verloren: neben Kalium und geringen Mengen anderer Mineralstoffe vor allem Natrium. Im Körper ist Natrium dafür zuständig, Wasser zu binden. Studien¹ zeigen, dass Getränke mit ausreichend Natrium für einen schnelleren Ausgleich der Flüssigkeitsbilanz sorgen. Gerade bei Hitze sind natriumhaltige Heilwässer ideal. Sie ersetzen nicht nur die Flüssigkeit, sondern auch die ausgeschwitzten Mineralstoffe und sorgen dafür, dass der Wasserhaushalt schnell wieder ins Lot kommt.

Empfohlen werden Heilwässer mit einem Natriumgehalt ab etwa 200 mg Natrium pro Liter. Wie viel Natrium ein Wasser enthält, zeigt das Flaschenetikett. Eine Übersicht über verschiedene Heilwässer sowie deren Etiketten mit den aufgelisteten Mineralstoffen bietet die Website www.heilwasser.com.

¹ Sharp, R.L.: Role of Sodium in Fluid Homeostasis with Exercise. J AM Coll Nutr. 2006, 25 (3 Suppl), 231S-239S



Hintergrund-Info: **Natrium: der Wasserträger unseres Körpers**

Der Mineralstoff Natrium erfüllt viele wichtige Aufgaben im Körper. Er ist verantwortlich für die **Weiterleitung von Nervenreizen** und setzt den Impuls, damit Muskeln sich bewegen. Natrium ist erforderlich für die **Aufnahme von Zucker- und Eiweißbausteinen** in den Körper. Zudem aktiviert es eine Reihe von **Enzymen**. Seine wichtigste Funktion ist jedoch das **Regulieren des Wasserhaushalts**. Natrium bindet Wasser im Körper. Gemeinsam mit dem Mineralstoff Kalium sorgt es dafür, dass Zellen und Körperflüssigkeiten stets die richtige Menge an Wasser enthalten.

Folgen eines Natrium-Mangels:

- „Eindicken“ des Blutes (Fließfähigkeit nimmt ab)
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Muskelkrämpfe
- Kreislaufprobleme
- Störung der Herzfunktion
- Apathie, Trübung des Bewusstseins

Mit Natrium erholt sich der Wasserhaushalt schneller

Schweiß schmeckt salzig – schon daran lässt sich erkennen, dass wir nicht nur Wasser, sondern auch Mineralsalze ausschwitzen. Ein Liter Schweiß enthält im Schnitt etwa ein Gramm Natrium. Auf diesem Wege verlassen erhebliche Mengen von Natrium sowie weitere Mineralstoffe den Körper. Der Mangel an Mineralstoffen kann schlapp machen und die Leistungsfähigkeit einschränken. Folge können beispielsweise Muskelkrämpfe, eingeschränkte Regulation der Körpertemperatur sowie Nieren- und Kreislaufprobleme sein.

Unter heißen Temperaturen wird bei Sportlern, aber auch bei Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit immer häufiger ein Natrium-Mangel im Blut festgestellt, wenn diese ihren Durst nur mit natriumarmen Getränken löschen². Um einen Mangel an Natrium zu verhindern, greift man am besten zu Getränken, die den wichtigen Mineralstoff ersetzen. Dies hat noch einen weiteren Vorteil: Wer natriumhaltiges Wasser wählt, muss weniger trinken, um den Wasserhaushalt wieder aufzufüllen. Denn Natrium bindet das Wasser im Körper und verhindert, dass zu viel Flüssigkeit mit dem Urin ausgeschieden wird.

² Sharp, R.L.: Role of Sodium in Fluid Homeostasis with Exercise. J AM Coll Nutr. 2006, 25 (3 Suppl), 231S-239S

Falsches Trinken für Senioren gefährlich

Hitze belastet nicht nur Sportler oder Menschen, die körperlich arbeiten. Auch für ältere Menschen stellt sie ein ernst zu nehmendes Problem dar. Gerade in Wohnungen und Pflegeheimen steigen die Temperaturen im Sommer häufig auf extreme Werte. Zugleich trinken viele Senioren zu wenig. Einerseits lässt das Durstgefühl im Alter nach, andererseits wird das Trinken schlicht vergessen oder bewusst eingeschränkt, um Toilettengänge zu vermeiden. Hinzu kommt, dass die Regulierung durch die Niere mit dem Alter nachlässt. Dadurch wird selbst bei Flüssigkeitsmangel zu viel Wasser und Natrium ausgeschwemmt.

Ein Mangel an Flüssigkeit fördert das Risiko für Verstopfung und Harnwegs-Infektionen. Schon wenige Tage mit Wassermangel bewirken, dass „Abfallstoffe“ nicht ausreichend mit dem Urin ausgeschieden werden. Nieren- und Kreislaufprobleme können die Folge sein. Das Eindicken des Blutes kann zu Verwirrung bis hin zur Bewusstlosigkeit führen. Nicht selten werden ältere Menschen an heißen Tagen mit Symptomen der Austrocknung ins Krankenhaus eingewiesen. Insofern sollte gerade bei Hitze darauf geachtet werden, dass Senioren ausreichend Wasser mit einem höheren Gehalt an Mineralstoffen, vor allem auch Natrium, trinken.

Natriumreiche Heilwässer ersetzen Flüssigkeit und Mineralstoffe

Viele Heilwässer zeichnen sich durch einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen aus. Dadurch eignen sie sich sehr gut als natürliche Getränke, die mit der Flüssigkeit zugleich den Mineralstoffhaushalt wieder auffüllen. Bei Hitze und starkem Schwitzen wählt man am besten ein Heilwasser mit ausreichend Natrium.

Tipps zum richtigen Trinken bei Hitze

- An heißen Tagen mindestens 2 Liter trinken, bei starkem Schwitzen deutlich mehr.
- Auf ausreichend Natrium und Mineralstoffe achten. Zum Beispiel Heilwässer mit mindestens 200 mg Natrium pro Liter trinken.
- Schon morgens die Trinkration für den Tag hinstellen und abends überprüfen, ob alles getrunken wurde.
- Getränke am Arbeitsplatz und anderen zentralen Plätzen bereitstellen.
- Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken.

Übrigens: Auch Menschen mit **erhöhtem Blutdruck** können durchaus natriumhaltige Wässer trinken. Zum einen ist inzwischen bekannt, dass nur etwa die Hälfte der Bluthochdruck-Patienten auf Kochsalz (Natriumchlorid) mit einer Erhöhung des Blutdrucks reagiert. Zum anderen kommt in den

meisten Heilwässern Natrium nicht als Kochsalz vor, sondern ist an Hydrogencarbonat gebunden. Und Natrium-Hydrogencarbonat-haltige Wässer erhöhen den Blutdruck nicht.

Wie viel Kochsalz enthält mein Wasser?

Ein hoher Natrium-Gehalt bedeutet nicht automatisch, dass ein Wasser viel Kochsalz enthält. Mit einer einfachen Formel lässt sich die Menge an Kochsalz berechnen:

Ist der Natrium-Gehalt **höher** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Chlorid-Menge durch 0,6. Beispiel: Natrium 850 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt $100 : 0,6 = 166$ mg Kochsalz pro Liter.

Ist der Natrium-Gehalt **niedriger** als der Chlorid-Gehalt, teilt man die Natrium-Menge durch 0,4. Beispiel: Natrium 66 mg/l und Chlorid 100 mg/l ergibt $66 : 0,4 = 165$ mg Kochsalz pro Liter.

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt das Naturheilmittel vorbeugend, lindernd und heilend bei einer Vielzahl von Erkrankungen, was durch wissenschaftliche Studien regelmäßig nachgewiesen wird. Zurzeit gibt es etwa 50 verschiedene Heilwässer, und je nach Brunnen variieren die Inhaltsstoffe. Manche fördern die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Supermärkten erhältlich – das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und Anwendungsgebiete.

Noch mehr Wissenswertes rund um das gesunde Naturprodukt finden Interessierte auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch das Heilwasser-Verzeichnis mit einer Liste der Brunnen und ihrer Inhaltsstoffe zum Download bereit.

Unter der Rufnummer 02 28 – 37 61 63 der Interessengemeinschaft „Deutsche Heilbrunnen“ sind diese Informationen ebenfalls erhältlich.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Gotenstraße 27, 53175 Bonn

presse@heilwasser.com

Corinna Dürr (Fachinfo, Texte)

Tel.: 0228 / 935 94-96, Fax: 0228 / 935 94-91

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte)

Tel.: 0228 / 368 19-28, Fax: 0228 / 368 19-27