

Trinken – nicht über den Durst!

Bei Durst zu trinken, ist der beste Weg, den Flüssigkeitshaushalt ins Lot zu bringen. Ältere Menschen sollten bei Hitze bewusst Flüssigkeit zu sich nehmen.

Jetzt, wo der Sommer endlich da ist, steigt auch der Getränkekonsum. Das ist gut so, denn Durst warnt uns: Achtung, zu wenig Wasser im Körper! Da Schweiß zu zwei Dritteln reines H₂O ist, verliert man beim Schwitzen viel mehr Wasser als Salz, was zur Konzentration der Körperflüssigkeit führt.

Durst reguliert die Körperflüssigkeit

Für den Organismus ist es extrem wichtig, dass das Verhältnis der gelösten Teilchen zum Körperwasser genau stimmt. Zwei Mechanismen helfen nach Wasserverlust, dieses Verhältnis wieder zu normalisieren. Zum einen konzentriert die Niere den Urin, was weitere Wasserverluste verhindert und zum anderen bekommt man Durst und trinkt. Da Schweiß nur 2 bis 3 g Kochsalz pro Liter enthält, ist zum Ausgleich vergleichsweise wenig Salz nötig.

Bei Hitze bewusst trinken

Auch wenn sich der Körper



Trinken nach Gefühl: Leitungs- oder Mineralwasser genügen in vielen Fällen Foto: André Albrecht

gut selber reguliert, sollte im Sommer und bei körperlichen Hochleistungen genügend Flüssigkeit verfügbar sein. Leitungs- oder Mineralwasser reichen jedoch vollkommen. Ältere Menschen haben nicht selten ein gestörtes Durstempfinden und sollten bei Hitze auf bewusstes Trinken achten.

Kann man auch zuviel trinken?

In fast jedem Gesundheitsratgeber taucht die Empfehlung auf,

täglich 2½ bis 3½ Liter zu trinken. Warum das gesund sein soll, konnte bisher niemand schlüssig erklären, abgesehen von – aus medizinischer Sicht – vagen Konzepten wie «Entschlackung» oder «Durchspülen der Niere». Natürlich gibt es Stoffe, die bei grosser Urinmenge vermehrt ausgeschieden werden, vor allem der Harnstoff. Seit Jahrzehnten ist jedoch bekannt, dass er – ausser in Extremkonzentrationen – harmlos ist. Vermutlich hält sich das Konzept «Vieltrinken» so hartnäckig, weil das Wasser-

lösen als gesunde, positive Körperfunktion empfunden wird. Viel zu trinken ist jedoch nicht gesünder, und wer 3 Liter Urin pro Tag loswerden will, muss meist nachts mehrmals aufstehen. Besonders problematisch ist das für Menschen mit Inkontinenzproblemen.

Ebenfalls sinnlos ist das «Vorausstrinken» bei körperlichen Hochleistungen oder das Erzwingen einer bestimmten Trinkmenge. 2002 fand man bei jedem achten Teilnehmer des Boston Marathons eine gefährliche Ver-

dünnung der Körperflüssigkeit infolge übermässigen Trinkens. Der amerikanische Langläufer-Verband änderte daraufhin seine Richtlinien und empfiehlt nun, die Flüssigkeitszufuhr nach dem Durstgefühl zu richten. Der Gewichtsverlust während des Laufes soll lediglich etwa 1:1 mit Flüssigkeit ausgeglichen werden.

Trinken bei Nieren- und Blasenkrankheiten

Es gibt jedoch Patienten, die viel trinken sollten. Vor allem Menschen, die zu Nierensteinen neigen, da die Urinverdünnung der Steinbildung entgegenwirkt. Auch Patientinnen mit häufigen Blasenentzündungen scheint Vieltrinken zu helfen, wenngleich das keine wissenschaftliche Studie bisher belegen konnte.

Nicht zu diesen beiden Gruppen gehören hingegen Nierenkranke. Während nämlich gesunde Nieren zuviel zugeführtes Wasser problemlos loswerden, ist das bei kranken Nieren nicht der Fall. Als Folge werden die Körperflüssigkeiten bei übermässigem Trinken zu sehr, manchmal sogar lebensgefährlich, verdünnt.

Die Schöpfung hat uns mit feinen Regulationsmechanismen ausgerüstet. Fast immer sorgen sie dafür, dass wir die Flüssigkeitszufuhr spontan richtig regulieren. Trinken wir also «nach Durst», nicht «über den Durst»!

Ratgeber



Prof. Andreas Bock

Chefarzt Nephrologie
Kantonsspital Aarau AG
5000 Aarau



Leichter und fit – mach mit!

«Leichter und fit – mach mit!» nennt sich das neue Bewegungs- und Ernährungsangebot für bewegungsarme und/oder übergewichtige Kinder.

Aarau eusi gesund Stadt» bietet ab September 2006 ein so genannt niederschwelliges Angebot an. «Leichter und fit – mach mit!» richtet sich vorerst an Jugendliche der 3. bis 5. Primarklassen. Mit drei Treffs pro Woche, davon zwei Bewegungseinheiten und eine Ernährungseinheit werden die Kinder betreut. Abwechslungsreiche Bewegungserlebnisse in der Gruppe mit Gleichgesinnten wecken die Freude an der Bewegung und lassen die Kinder ihren Körper besser spüren und kennen. Sie werden angeleitet, ihr Freizeit- und Essverhalten unter die Lupe zu nehmen, um danach Schritt für Schritt positive Veränderungen zu erzielen.

Programm

Zeiten/Treffpunkte

- Montag, 17 Uhr, Leichtathletikstadion Schachen, Aarau
- Mittwoch, 12.15 Uhr, gemeinsames Essen in einer Kochschule
- Freitag, 17 Uhr, Skatehalle, Rolling Rock, Aarau

Daten/Dauer

Projektdauer: Montag, 4. September 2006 bis Ende Juni 2007
Kursteilnahme: Mindestens 8 aufeinanderfolgende Wochen
Schulzeit: 3 Treffs pro Woche
Schulferien: 1 Treff pro Woche
Eintritt: Jeden Montag möglich

Wer kann teilnehmen?

Mädchen und Knaben der 3. bis 5. Primarklassen, die sich (manchmal) zu dick finden und/oder bereit sind, sich vermehrt zu bewegen.

Kursbeitrag

30 Franken/Woche (resp. 240 Franken für 8 Wochen). 10% Ermässigung bei nahtloser Wiederanmeldung. Rabatte für Geschwister.

Eltern

Elterngespräche können jederzeit vereinbart werden. Besuche der Eltern bei den Bewegungs-Treffen 1-mal monatlich möglich.

Leitung

Claudia Welte, dipl. Turn- und Sportlehrerin, minu-fit-Trainerin in Ausbildung; Simon Eichenberger, Skate-Instruktor; Madeleine Suter-Pauli, Bewegungs-Animatorin.

Weitere Informationen

club minu, www.minuweb.ch

Für Erwachsene

Gesundes Körpergewicht

Abnehmen mit Spass. Nach den Sommerferien finden neue Kurse für Erwachsene statt. Der 10-teilige Kurs setzt sich zusammen aus:

- Ernährungsverhalten (5x)
- Mentaltraining (3x)
- Nordic Walking (2x)

Aarau

Montag, 21. August, bis 30. Oktober 2006
15 bis 16.30 und 19 – 20.30 Uhr

Zofingen

Montag, 14. August, bis 30. Oktober 2006,
19 bis 20.30 Uhr

Brugg

Dienstag, 15. August, bis 31. Oktober 2006,
19 bis 20.30 Uhr

Baden

Dienstag, 22. August, bis 31. Oktober 2006,
19 bis 20.30 Uhr

Kursbeitrag

330 Franken inkl. Kursmaterial



22. Aargauer Mini-Triathlon

Schwimmen, Velofahren und Joggen. Oder nur zwei der drei Disziplinen beim Duathlon. Jedermann ist eingeladen, am 6. August 2006 mitzumachen, wenn der Startschuss zum 22. Aargauer Mini-Duathlon/-Triathlon in Aarau ertönt.

Datum: Sonntag, 6. August 2006
Angebot: Mini-Duathlon oder -Triathlon
Zeit: 7 bis 10 Uhr (letzte Startmöglichkeit)
Ort: Leichtathletikstadion Schachen, 5000 Aarau
Kosten: 30 Franken / Nachmeldung 5 Franken Jugendliche bis 19 Jahre gratis
Anmeldefrist: Bis 27. Juli 2006

Tour d'Argovie

Bewegen – Erleben – Geniessen

Am Wochenende vom 12./13. August 2006 bewegt sich der gesamte Aargau an der Tour d'Argovie 2006!

Radfahren: Es stehen fünf verschiedene und markierte Routen zur Wahl.

Wandern, Joggen, Nordic Walking: Auf sieben Routen mit Start in Aarau, Baden, Brugg, Frick, Kulm, Lenzburg und Zofingen erreichen Sie den gemeinsamen Zielort Aarau.

Infos finden Sie unter: www.tour-argovie.ch

Angebot

Inline-Kurs für Kinder

Datum: 8. bis 10. August 2006
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr
Ort: Rolling Rock, Aarau
Kosten: 50 Franken

Informationen und Anmeldung

Auskünfte und Anmeldungen zu den Angeboten auf dieser Seite erhalten Sie bei der Geschäftsstelle:

«Aarau eusi gesund Stadt»

Metzgergasse 2

5001 Aarau

Telefon 062 822 32 61

E-Mail

Internet

Fax 062 824 20 51

info@aaraeusigsundstadt.ch

www.aaraeusigsundstadt.ch