



Richtig trinken bei Hitze

Auf Mineralstoffe achten – Natrium gleicht Flüssigkeitsbalance aus



Bonn, Juni 2021. Endlich wieder draußen sein und Sonne und Wärme genießen. Damit das Sommer-Erlebnis unbeschwert bleibt, heißt es stets auf genug Flüssigkeit zu achten. Denn bei Hitze geht unbemerkt viel Flüssigkeit über die Haut verloren. Wer im Sommer körperlich aktiv ist, kann sogar über zwei Liter pro Stunde ausschwitzen. Am besten ersetzt man die Verluste regelmäßig, um Leistungseinbußen oder Kopfschmerzen zu vermeiden.

Bei Hitze brauchen wir mindestens zwei Liter Wasser pro Tag, bei starkem Schwitzen kann es sogar deutlich mehr sein. Deshalb ist es wichtig, nicht nur genug, sondern auch das Richtige zu trinken. Denn mit dem Schweiß gehen gleichzeitig Mineralstoffe verloren. Ein mineralstoffreiches Mineral- oder Heilwasser kann Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium direkt mit ersetzen. Wichtig ist auch Natrium, da es Wasser bindet und dafür sorgt, dass die Flüssigkeitsbilanz schneller und nachhaltiger ausgeglichen wird, wie Studien zeigen.¹

Ideal sind natürliche 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.

Kurzfassung: 1.240 Zeichen

Tipps zum 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.
- Getränke an zentralen Plätzen bereitstellen.
- Zu jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser trinken.

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

Mit Natrium erholt sich der Wasserhaushalt schneller

Schweiß schmeckt salzig – das zeigt, dass wir nicht nur Wasser, sondern auch Mineralsalze ausschwitzen. Ein Liter Schweiß enthält im Schnitt etwa ein Gramm Natrium. Auf diesem Weg verlassen erhebliche Mengen von Natrium sowie weitere Mineralstoffe den Körper. Der Mangel an Mineralstoffen kann schlapp machen und die Leistungsfähigkeit einschränken. Folge können beispielsweise Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Überhitzung sowie Nieren- und Kreislaufprobleme sein.

Löschen Sportler oder körperlich arbeitende Menschen ihren Durst bei hohen Temperaturen mit natriumarmen Getränken, kommt es oft zu einem Natrium-Mangel im Blut.¹ Dadurch kann der Körper sich schlechter regenerieren. Deshalb greift man besser zu Getränken, die den wichtigen Mineralstoff ersetzen. Vorteil: Von natriumhaltigem Wasser muss man 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.

Hintergrund-Info: Natrium: der Wasserträger unseres Körpers

Der Mineralstoff Natrium erfüllt viele wichtige Aufgaben im Körper. Wir benötigen Natrium um Nervenreize weiterzuleiten und damit unsere Muskeln sich bewegen. Natrium ist nötig, um Zucker- und Eiweißbausteine in den Körper aufzunehmen. Zudem aktiviert es eine Reihe von Enzymen. Am wichtigsten ist Natrium jedoch, um den Wasserhaushalt zu regulieren. 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

Falsches Trinken für Senioren gefährlich

Hitze stellt auch für ältere Menschen 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. Denn das Durstgefühl lässt im Alter nach. Oft wird das Trinken auch schlicht

vergessen oder bewusst eingeschränkt, um Toilettengänge zu vermeiden. Zudem funktioniert die Regulierung durch die Niere im Alter meistens nicht mehr so gut. 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. Deshalb sollten Senioren gerade bei Hitze darauf achten, dass sie 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 hohen Mineralstoffgehalt aus. So eignen sie sich bestens als natürliche Quelle, um mit dem Flüssigkeits- auch den Mineralstoffhaushalt wieder aufzufüllen. Deshalb empfiehlt sich bei Hitze und starkem Schwitzen ein Heilwasser mit ausreichend Natrium.

Übrigens: Auch Menschen mit **erhöhtem Blutdruck** können durchaus natriumhaltige Wässer trinken. Nur 30 bis 50 Prozent der Bluthochdruck-Patienten reagieren auf Kochsalz (Natriumchlorid) mit einer Erhöhung des Blutdrucks. Zudem kommt Natrium in den meisten Heilwässern nicht als Kochsalz vor, sondern ist an Hydrogencarbonat gebunden. Und Natrium-Hydrogencarbonat-haltige Heilwässer erhöhen den Blutdruck nicht.

Wie viel Kochsalz enthält mein Wasser?

Ein hoher Natrium-Gehalt bedeutet nicht unbedingt, dass ein Wasser viel Kochsalz enthält. Mit dieser Faustformel 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.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 25 verschiedene Heilwässer. Sie stammen aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwässern bietet das Buch „Heilwasser - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ von Dipl. oec. troph. Corinna Dürr.

Wissenswertes finden Interessierte ebenfalls auf der Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein **Verzeichnis aller Heilwässer und ihrer Inhaltsstoffe** zum Download bereit. Antworten auf häufige Verbraucherfragen und praktische Tipps bietet die neue Website www.heilwasser-ratgeber.de



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91