

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 1-2

Artikel: Wasser, ein Lebenselixier
Autor: Herrmann, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722100>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wasser, ein Lebenselixier

Auch wenn das Durstgefühl abnimmt, sollte das Trinken bewusst gepflegt werden. Besonders gesundheitsfördernd ist es, ausgiebig Tee, Mineralwasser oder ganz einfach «Hahnenburger» zu trinken.

VON EVA HERRMANN

Eine Tasse Milchkaffee zum Frühstück, am Mittag ein Glas Most, Wein oder Bier und zum Znacht dann etwas Tee – das reicht nicht. Viele ältere Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich, sie trinken schlicht und einfach zu wenig. Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter häufig ab. Wenn das Bedürfnis nach Flüssigkeit fehlt, muss das Trinken bewusst in die täglichen Gewohnheiten eingebaut, richtiggehend «antrainiert» werden.

Anderthalb bis zwei Liter Flüssigkeit brauchen wir alle pro Tag. Dies ist ein Durchschnittswert: Körperliche Aktivitäten, Medikamente, eine hohe Lufttemperatur oder eingeschränkte Nierenfunktion können den Bedarf erhöhen. Natürlich enthalten auch Früchte und Gemüse grosse Anteile an Wasser. Der Flüssigkeitsbedarf wird jedoch durch die Nahrung bei weitem nicht gedeckt.

Wassermangel mit Folgen

Die Aufgaben von Wasser im Körperhaushalt sind vielfältig. Es ist notwendig für den Transport von Nährstoffen und weiteren lebensnotwendigen Substanzen; es hilft, Gifte aus dem Körper auszuschwemmen. Zudem reguliert Wasser die Körpertemperatur und ist wichtig für eine gute Verdauung.

Ohne Wasser kein Leben – wird dem Körper während längerer Zeit zu wenig Flüssigkeit zugeführt, so kann eine lange Liste an Beschwerden auftreten: Die Funktion der Nieren verschlechtert sich, der Wärmehaushalt wird gestört, Stoffwechselprodukte schlechter abtransportiert. Nieren- oder Blasenleiden, Magen-



Mitten in Zürich kann Mineralwasser frisch ab Quelle kostenlos in mitgebrachte Flaschen abgefüllt werden.

beschwerden, Verstopfung und gar Herzrhythmusstörungen können durch Flüssigkeitsmangel mitverursacht werden. Solche Probleme sind alles andere als selten. Bei etwa sieben Prozent der älteren Menschen wird bei einer Aufnahme ins Spital Flüssigkeitsmangel als Haupt- oder Begleiterkrankung festgestellt.

Mit zu wenig Flüssigkeit fehlen dem Körper auch Salze, beispielsweise Natri-

um, Kalium oder Magnesium. Doch allzu kompliziert muss man sich deswegen die Getränke nicht zusammenstellen. «Das Wesentliche ist im Mineralwasser», sagt Rolf Gamp, Leiter Präventivmedizin und Gesundheitsförderung im Kantonsärztlichen Dienst Aargau. «Es braucht im Alter keine speziellen, neuartigen Mix-Drinks. In Ergänzung zu Obst, Gemüse und Salat reicht auch Wasser frisch ab Hahnen, also «Hahnenburger.» Wasser, Milchprodukte (am besten Buttermilch oder Molke), verdünnte Fruchtsäfte und Tee – dies genügt. In der Internet-Information warnen die Aargauer Fachleute zudem vor zuckerhaltigen Limonaden. «Da weiss man jeweils gar nicht, wie viel Zucker man zu sich nimmt», ergänzt Gamp.

Aufgepasst mit Koffein

Nicht alle Getränke helfen, den Flüssigkeitshaushalt im

Gleichgewicht zu halten. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola oder Schwarztee lassen den Blutdruck hochklettern, als Folge davon wird die Ausscheidung über die Niere erhöht. Dem Körper wird so gar Flüssigkeit entzogen. Auch Alkohol führt neben anderen Auswirkungen zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust. Ausser häufigeren Gängen auf die Toilette bringen solche Getränke nichts. ■