



Ad libitum-Trinken versus programmatische Wasserzufuhr

Von *mmv*

Erstellt am 14 Jul 2015 - 16:40

Eine unselige Allianz aus US-Militär („Wasser als taktische Waffe“ (1)), Lebensmittel-Industrie („Sport-Funktionsgetränke“) und Medizinerverbänden führt seit 25 Jahren zu der heute fast omnipräsenten Eu- oder Hyperhydratation in vielen Bereichen von Spitzen- und Breitensport. Valide wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit einer programmatischen Wasserzufuhr jenseits des durstgesteuerten Bedarfs fehlen weitgehend (2). Das ist auch nicht zu erwarten, da die interindividuellen Unterschiede des menschlichen Wasserhaushalts enorm sind. Der Wasserverlust durch Schwitzen kann beispielsweise bei bestimmten Ausdauer-Sportarten zwischen 4,9 und 12,7 Liter Wasser schwanken (3)! Feste Trinkregeln sind dabei völlig sinnlos, die einfachste Alternative lautet: „Nur bei Durst trinken!“. Die widersinnige „Überwässerung“ gefährdet auch die Gesundheit. Die Morbidität und Mortalität infolge Hyperhydratation und z. B. dadurch bedingter Hyponatriämie nehmen kontinuierlich zu, einschließlich immer häufigerer Todesfälle „überwässerter“ Sportler (4). „Wasser-Intoxikation“ ist fast schon ein Alltags-Phänomen (5).

Mit der zunehmenden Kommerzialisierung der öffentlichen Wasserversorgung überall auf der Welt („Wasserprivatisierung“) und den gezielt fehlenden Investitionen in eine angemessene, gesunde Trinkwasserversorgung der nun privaten Eigentümer (häufig übrigens Lebensmittel-Hersteller!), sind die Absatzmöglichkeiten für abgefülltes Wasser exponentiell gewachsen. Während in der Dritten Welt die Angst vor Erkrankungen das wichtigste Kaufmotiv der Verbraucher ist, hat in der westlichen Welt das Vorbild der Sport- und Fitnessgetränke und der werbetragenden Sportler-Ikonen zu einem nahezu unglaublichen Anstieg des Wasserkonsums geführt, vor allem von abgefülltem Wasser. Die Publikums- und Fachmedien, die vielen Gesundheitsratgeber, die wissenschaftlichen Ratgeber im Gesundheitsfernsehen, zahlreiche Ernährungsmediziner und Ärzte und andere Multiplikatoren empfehlen seither einen Wasserkonsum wie im Leistungssport: Also die programmatische Wasseraufnahme jenseits des Durstdiktates, aus medizinischer Sicht also Hyperhydratation.

Mechanismen Für den evolutionär entstandenen, natürlichen Regelkreis des von Durst und Trinken ist unter anderem das Hormon Adiuretin verantwortlich, das bei Wassermangel von der Hypophyse freigesetzt wird. Das Hormon gelangt über das Blut zu den Sammelrohr epithelzellen der Niere und steigert nach Bindung an spezifische Rezeptoren die Wasserpermeabilität. Adiuretin vermindert die Harnausscheidung und versorgt so den Organismus mit ausreichend Flüssigkeit. Dies ist ein besonders sinnvoller Mechanismus in Notsituationen, wenn die Dürre lauert und der Harn in den Nieren extrem konzentriert wird. Beim Trinken ohne Durst stören wir das Gleichgewicht der fein ausgeklügelten Systeme des menschlichen Körpers und das antidiuretische Hormon wird außer Kraft gesetzt. Beim Trinken ohne Durst können unnatürlich viele der notwendigen Mineralsalze aus dem Körper ausgeschwemmt werden.

Wissenschaftlich spricht – bei gesunden Kindern, Heranwachsenden und Erwachsenen – vieles gegen solche Trinkpläne, gegen festgelegte Wasser-Trinkmengen oder entsprechende Hilfsmittel wie „Trinkuhren“ oder Smartphone-Apps etc. Das, was seit Jahrmillionen auf Grundlage der evolutionären Erfahrung erfolgreich den Wasserhaushalt aller Lebewesen reguliert – die durstgesteuerte Wasseraufnahme nach Bedarf –, erscheint auch im Licht neuerer Forschung das Optimum zu sein (6). Natürlich gibt es dabei Probleme: Zum einen die fast übermächtige Propaganda zu programmatischer Wasseraufnahme, zum anderen der hierdurch bedingte teilweise Verlust natürlichen Durstempfindens bei vielen Menschen sowie soziale Einflüsse wie Nachahmung (7).

Wissenschaftlich unklar ist das immer wieder zu beobachtende Mißverhältnis von Durst und Wasserbedarf bei älteren Menschen. Ein Grund ist vermutlich, daß der Stoffwechsel älterer Menschen natürlicherweise gegenüber dem von jungen Menschen eingeschränkt ist und sie deswegen auch weniger Durst haben. Durst darf man dann aus urheimischer Sicht guten Gewissens durch kräftig gewürzte Speisen fördern. Es gilt: Schonkost = Tote(n) Kost. Eine weitere Ursache für die „Trinkunwilligkeit“ mancher Senioren ist die Angst vor dem Sturz beim Toilettengang, nicht ihr fehlender Durst. Es liegt an uns, den Senioren durch eine altersgerechte Umgebung zu helfen. Störungen des Durstgefühls können auch durch zahlreiche



Medikamente bedingt sein, wobei vor allem die oft sinnlose Polypragmasie bei alten Patienten aus urheimischer Sicht abzulehnen ist. Zum Abschluß folgt noch ein Zitat, das – inhaltsgleich – von Georgios Pandalis, dem Gründer der urheimischen Medizin, und Timothy D. Noakes, einem ausgewiesenen sport- und ernährungswissenschaftlichen Autor, stammt: „Keine Studie hat jemals gezeigt, daß Trinken jenseits des natürlichen Bedarfs irgendeinen biologischen Vorteil hat“ (2).

Quellen

- (1) Kerstein M, Mager M, Hubbard R, Connelly J: Heat-related problems in the desert: the environment can be an enemy. Mil Med. 1984 Dec;149(12):650-6.
- (2) Noakes TD: Is drinking to thirst optimum? Ann Nutr Metab. 2010;57 Suppl 2:9-17.
- (3) Armstrong LE, Johnson EC, McKenzie AL, Ellis LA, Williamson KH: Ultraendurance cycling in a hot environment: thirst, fluid consumption, and water balance. J Strength Cond Res. 2015 Apr;29(4):869-76.
- (4) Noakes TD, Goodwin N, Rayner BL, Branken T, Taylor RK: Water intoxication: a possible complication during endurance exercise. Med Sci Sports Exerc. 1985 Jun;17(3):370-5.
- (5) Gill M, McCauley M: Psychogenic polydipsia: the result, or cause of, deteriorating psychotic symptoms? A case report of the consequences of water intoxication. Case Rep Psychiatry. 2015;2015:846459.
- (6) Cotter JD, Thornton SN, Lee JK, Laursen PB: Are we being drowned in hydration advice? Thirsty for more? Extrem Physiol Med. 2014 Oct 29;3:18.
- (7) Millard-Stafford M, Wendland DM, O'Dea NK, Norman TL: Thirst and hydration status in everyday life. Nutr Rev. 2012 Nov;70 Suppl 2:S147-51.

Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG

Füchtenweg 3, D-49219 Glandorf

eMail: info@pandalis.de [1]

Internet: www.pandalis.de [2], www.urheimische-medizin.de [3]

Zusatzinformation

Diesen Presstext zur kostenfreien Verwendung erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von Naturprodukte Dr. Pandalis GmbH & Co. KG. Das Unternehmen ist ein Hersteller von biologisch-ökologisch produzierten Gesundheitsprodukten aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde. Die aktuelle apothekenexklusive Produktpalette umfasst die Naturkosmetika Cystus® Bio Salbe (PZN 33 82 114) und Cystus® Creme (PZN 06 24 574), die Tees Cystus® Bio Teekraut (PZN 15 15 485) und Urbitter® Bio Tee (Bitterpflanzentee, PZN 76 67 948), sowie eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln wie dem Bärlauch Frischblatt Granulat (reich an lebenswichtigen Schwefelsubstanzen in reduzierter(=aktiver) Form, PZN 49 26 148).

*

Pressekontakt

mMv -- multi MED vision -- Berliner Medizinredaktion

Riemeisterstraße 125

14169 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail mmv@berlin.de [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:24): <http://www.medkom24.eu/node/20516>

Links:

[1] <mailto:info@pandalis.de>

[2] <http://www.pandalis.de>

[3] <http://www.urheimische-medizin.de>

[4] <mailto:mmv@berlin.de>