

09. Dezember 2009

## Trinken in der Heizperiode

Körper und Haut leiden während der Heizperiode

---

**Körper und Haut leiden während der Heizperiode, denn mit Ende des Sommers sinkt in zentralbeheizten Räumen die Luftfeuchtigkeit oft auf extrem niedrige Werte. Kalte Frischluft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen, so dass die Luft im Winter trockener ist. Vor allem aber verhindern unsere modernen, zentralgeheizten und gut isolierten Räume den Austausch von trockener Heizungsluft mit Frischluft. Gute Isolation spart zwar Heizkosten, macht aber die Raumluft sehr trocken, was sich auf Raumklima und Wohlbefinden der Bewohner ungünstig auswirkt. Wer sich wohlfühlen und fit bleiben will, sollte ausreichend lüften und regelmäßig trinken.**

Nicht nur die Zimmerpflanzen leiden unter geringer Luftfeuchtigkeit, sondern auch die Bewohner beheizter Räume. Während dem Gummibaum im Büro mit Gießkanne und Wasserzerstäubern leicht zu helfen ist, hat der Körper höhere Ansprüche an Raumklima und Trinkmenge. Ausgetrocknete Schleimhäute in Folge geringer Luftfeuchtigkeit machen Nase und Rachen empfänglich und wenig widerstandsfähig für Viren und Bakterien und bilden damit den Nährboden für Erkältungen und Hautreizungen. Trockene Schleimhäute verursachen zudem häufig Verkrustungen in der Nase. Das behindert die Nasenatmung und reduziert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Nachts sorgt eine behinderte Nasenatmung für Schlafstörungen, der Mensch atmet vermehrt durch den Mund und verliert dadurch zudem Wasser.

Wassermangel hat für unseren Körper nachteilige Konsequenzen: Während ein geringer Mangel zunächst nur Müdigkeit, sinkende Leistungsfähigkeit und Kopfschmerzen zur Folge hat, kann anhaltender Wassermangel zu gravierenden gesundheitlichen Problemen wie Schwindelgefühlen, Durchblutungsstörungen, Verstopfungen, zu Muskelkrämpfen und Nierensteinen führen. Auch die geistige Leistungsfähigkeit lässt bei Flüssigkeitsmangel nach, besonders bei älteren Menschen. Denn: Wasserverlust schränkt die Versorgung der Muskel- und Nervenzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen ein. Das Blut wird dickflüssiger(visköser). Deshalb gilt: Regelmäßig Trinken ist für einen leistungsfähigen Körper und einen gesunden Geist unerlässlich. Das gilt auch oder gerade für die kalte Jahreszeit.

### Trinktipps für den Winter

#### 1. Die Menge macht's

2 bis 2,5 Liter sollte ein Erwachsener etwa pro Tag an Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei körperlicher Anstrengung steigt der Bedarf schnell auf bis zu 3,5 Liter an. Dabei ist es sehr wichtig, über den Tag verteilt und in kleinen Mengen zu trinken.

#### 2. Alarmsignal „Durst“

Wer wartet bis der Körper „Durst“ signalisiert, kommt eigentlich regelmäßig zu spät. Denn Durst ist, genau wie Schmerz, ein Alarmsignal des Körpers.

#### 3. Was trinken?

Am besten sind Mineralwasser, ungesüßte Tees und Fruchtsäfte. Kaffee und Alkohol wirken entwässernd und sollten daher in Maßen getrunken werden.

#### 4. Wasser als Transportmittel

Ohne Flüssigkeit kann der Körper Giftstoffe nicht ausschwemmen, der Stoffwechsel und der Blutfluss verlangsamen sich. Der Transport von Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen in die Zellen ist erschwert.

#### 5. Obst und Gemüse als Wasser-Reservoir

Wasser wird nicht nur durch Trinken zugeführt. Auch die Nahrung enthält viel Wasser. Wer wenig Obst und Gemüse isst, sollte aber mehr trinken.

#### 6. Urin als Körperbote

Die Farbe des Urins dient als Körperbote und lässt Rückschlüsse auf das Trinkverhalten zu. Der Urin sollte hellgelb bis durchsichtig sein, dann weiß man, dass der Flüssigkeitshaushalt in Ordnung ist.

#### 7. Wasser als Schlankmacher

Ein großes Glas Mineralwasser vor jeder Mahlzeit sorgt für ausreichende Flüssigkeitszufuhr und dämpft das Hungergefühl.

#### 8. Mineralien als Lebensgeister

Um Krämpfen vorzubeugen, greift man am besten zu mineralhaltigem Mineralwasser mit viel Magnesium und Natrium. Natrium bindet das Wasser im Körper und zusammen mit diesem Mineral wird Wasser besser resorbiert.

Ein wichtiger Mineralstoff ist Magnesium. Es wird über den Schweiß in höherer Konzentration ausgeschieden, was zu Muskelkrämpfen führen kann. Mineralwasser mit mindestens 50 mg Magnesium gilt als magnesiumhaltig und darf per Gesetz auch so angeboten werden.

Silizium wird als Schönheitsmineral bezeichnet, weil es Zähne, Knochen, Nägel, Haut und Haare kräftigt und das Bindegewebe strafft. Es ist in vielen Schönheitsprodukten, aber nur in wenigen Lebensmitteln und Getränken enthalten. 1 Liter hochwertiges Mineralwasser deckt den Tagesbedarf an Silizium ab.

#### 9. Der Trink-Fahrplan

Menschen, die im Alltagsstress manchmal das Trinken regelrecht vergessen, sollten einen "Trinkfahrplan" gut sichtbar an häufig frequentierte Orte legen.

10. Es gibt heute für jeden Geschmack das richtige Mineralwasser. Wer es gerne erfrischend hat, greift zum klassischen Sprudel mit Kohlensäure. Wer zu Blähungen und Aufstoßen neigt, sollte besser stilles Mineralwasser trinken, durch den Zusatz von Sirup und Fruchtsäften kann zudem der jeweils persönliche Geschmack ergänzt werden.

Die medizinische Empfehlung heißt zum einen Räume im Winter nicht überheizen, was für Büro und Wohnräume, besonders aber für den Schlafbereich gilt. Den Rest zum Wohlfühlen besorgen ausreichend Bewegung an der frischen Luft, regelmäßiges Lüften und ausreichendes Trinken.