

# Überdosis Wasser

Gerade bei heißen Temperaturen kann man ruhig etwas mehr als die empfohlenen 1,5 Liter Flüssigkeit trinken, um die Verluste in der Wasserbilanz auszugleichen. Doch Achtung: Auch ein Zuviel kann gesundheitliche Auswirkungen haben.



© javier brosch / fotolia.com

Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Bei Säuglingen macht dieser Anteil noch 70 Prozent aus, bei erwachsenen Männern etwa 60, bei Frauen circa 50 Prozent. Dieser geschlechtsspezifische Unterschied „sitzt“ im Fettgewebe, von welchem der weibliche Körper mehr aufweist als der männliche – Fett enthält weniger Wasser als das restliche Gewebe.

**Wasserbilanz** Ein ausgeklügeltes System sorgt dafür, dass unser Wasserhaushalt ausgeglichen bleibt und die täglichen Verluste durch den Urin (im Schnitt 1449 Milliliter (ml)), Stuhl (160 ml), Haut (550 ml)

und Lunge (500 ml) sich mit der Flüssigkeitsaufnahme die Waage halten. Diese erfolgt überwiegend durch Getränke (circa 1440 ml), Wasser in fester Nahrung (875 ml) und Oxidationswasser (335 ml; Wasser, das im Stoffwechsel entsteht). Übergeordnetes Ziel dabei: die Körperzellen vor größeren Volumenschwankungen zu schützen.

Bei normalen Temperaturen reicht die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angeratene 1,5 Liter Flüssigkeitszufuhr über Getränke aus, um eine ausgeglichene Wasserbilanz zu erreichen. Allerdings: Bei Aufenthalt im Freien während größerer Hitze kann sich der Bedarf auch auf das drei- bis vierfache erhöhen.

**Zuviel des Guten: Wasserintoxikation** Problematisch wird es, wenn größere Mengen an Wasser in zu kurzer Zeit aufgenommen werden und es dabei zu einer so genannten hypotonen Hyperhydratation kommt. Gerade Freizeitsportler meinen, sich etwas Gutes zu tun, indem sie im Sommer vor, während und auch nach dem Trainingslauf oder Wettkampf viel trinken: Das Gegenteil ist leider der Fall. Sehr oft kommt es dadurch zu einem ausgeprägten Salz-mangel. Durch die stark erhöhte Wasseraufnahme sinkt der Natriumspiegel, der durch das Schwitzen sowieso schon verringert ist, noch mehr. Um nun keine weiteren Salzverluste zu erleiden, wird fatalerweise kein Urin mehr produziert – der Körper überwässert.

**Folgen** Bei den Betroffenen stellen sich bald vorrangig Kopfschmerzen, Schwindel, Krämpfe

fe, aber auch Übelkeit oder Erbrechen ein, es können auch Verwirrheitszustände und Halluzinationen auftreten. Gefährlich wird es zusätzlich besonders dann, wenn diese Beschwerden als Anzeichen einer Dehydratation gedeutet werden und (auch durch Ärzte) noch mehr Wasser verabreicht wird, um den Kreislauf stabilisieren zu wollen. Rettungshelfer sollten daher immer Serumnatriumspiegel und Serumosmolarität überprüfen. Als Sofortmaßnahme erfolgt die Gabe von hypertonen Kochsalzinfusionen. Im schlimmsten Fall ist der Tod nicht mehr abwendbar. Obduktionsbefunde bei Wasserintoxikationen zeigen, dass dabei vorrangig Hirn- und Lungenödeme auftreten.

**Tipp** Raten Sie Ihren sportbegeisterten Kunden, die Aktivität im Freien auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu legen. Die Flüssigkeitszufuhr sollte über den ganzen Tag verteilt werden, so ist zudem gewährleistet, dass gut hydriert gestartet wird. Isotonische Getränke oder mineralstoffreiches Wasser samt ein paar Salzbretzeln reichen normalerweise nach einer üblichen Anstrengung aus. Trainierte Laufprofis sollten dagegen bei stärkerer Belastung wie beim Marathon oder Triathlon auf spezielle hypertonen Getränke oder Gels zurückgreifen. ■

## WIEGEN!

Experten raten, sich vor und nach dem Lauf zu wiegen, um zu schauen, wie viel Flüssigkeit man (bei heißen Temperaturen) tatsächlich verliert. Aber Achtung: Diese nicht auf Vorrat vor dem Lauf trinken. Auch anschließend muss nicht sofort auf einmal und auch nicht komplett „aufgefüllt“ werden!

Dr. Petra Kreuter, Redaktion

Empfehlen Sie jetzt Ihren Kunden:

## DHU Schüßler-Salz Nr. 2

Calcium phosphoricum –  
das Salz der Knochen und Zähne.

Für alle, die Großes vorhaben.



Ursula Karven  
Mutter und Schauspielerin



Bei Anwendern die beliebteste Marke unter den Schüßler-Salzen. (IMS Januar 2013)



DHU Schüßler-Salze stellen nach Meinung der Fachwelt den Goldstandard dar. (GfK Dezember 2012)

# Dr. Schüßler Salze®



Aus Überzeugung DHU

Deutsche Homöopathie-Union, Postfach 41 02 80, 76227 Karlsruhe  
[www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de) oder besuchen Sie uns auf  
facebook [www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze](https://www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze)

**Calcium phosphoricum D3 [D6, D12]** Biochemisches Funktionsmittel Nr. 2, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Arzneilich wirksamer Bestandteil: Calcium phosphoricum Trit. D3 [D6, D12] 250 mg. Sonstige Bestandteile: Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Weizenstärke. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Calcium phosphoricum Salbe N**, Biochemisches Funktionsmittel Nr.2, Zusammensetzung: 10g Salbe enthalten: Wirkstoff: Calcium phosphoricum Trit. D4 0,1 g. Salbengrundlage: Benzylalkohol (Konservierungsmittel), Emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A)(Ph.Eur.), Dickflüssiges Paraffin (Ph. Eur.), Octyldodecanol(Ph.Eur.), Weißes Vaseline, Gereinigtes Wasser. Die Salbengrundlage enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Tabletten: Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Weizenstärke oder einen der anderen Bestandteile. Salbe: Bekannte Unverträglichkeit von Salbenbestandteilen, z. B. Cetylstearylalkohol. **Nebenwirkungen:** Tabletten: Weizenstärke kann Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Salbe: In seltenen Fällen können lokale Unverträglichkeitsreaktionen an der Haut, z. B. eine Kontaktdermatitis, auftreten. Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen. DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe