



Geistige Leistungsfähigkeit und Dehydrierung

Von: Bill Gookin, No.4 aus einer Reihe von Artikeln über Gesundheit und Flüssigkeitsverlust

Erste Auswirkungen von Flüssigkeitsverlust sind im mentalen Bereich zu erkennen, denn das Gehirn als empfindlichstes Organ des Körpers reagiert sofort auf jegliche Veränderungen im Stoffwechsel und Kreislauf, lange bevor man überhaupt Durst verspürt. Solch eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit tritt auf, sobald mehr als 1% seines Körpergewichts an Flüssigkeit verloren geht. Aber durstig fühlt man sich erst, wenn ca. 3% des Körpergewichts an Flüssigkeit fehlen. Zudem bemerken viele den Durst nicht, wenn sie sich gerade auf eine Aufgabe konzentrieren.

Im Stadium der Dehydrierung ist der Mensch in drei wichtigen Funktionen eingeschränkt: In seinem Urteilsvermögen, seinem Gedächtnis, sowie seiner Erinnerung und in der Fähigkeit, schnell Entscheidungen zu treffen. Bei mir beispielsweise zeigt sich die Dehydrierung zuerst darin, dass ich mich an geläufige Namen oder Wörter nicht mehr erinnern kann. Sie liegen mir sprichwörtlich auf der Zunge, aber trotzdem fallen sie mir nicht mehr ein. In manchen Fällen benutze ich dann ein anderes, ähnliches Wort, um mich auszudrücken.

Während dieser Flüssigkeitsmangel jeden in seinem alltäglichen Leben, also bei der Arbeit, in der Schule, beim Autofahren und in der Freizeit einschränkt, kann er bei Rettungsteams, Sanitätern, Piloten und Ärzten sogar zu lebensbedrohlichen Situationen führen. Die Federal Aviation Administration (Bundesluftfahrtbehörde der USA) hat diese Gefahr erkannt und untersagt seither den Piloten der USA ab spätestens 6 Stunden vor Flugbeginn keine Antihistaminika und Dekongestiva einzunehmen, weil diese Mittel den Körper dehydrieren.

Nun lässt sich die Frage vielleicht besser beantworten, wie viele Fehler gegen Ende eines Tennismatches wirklich durch Erschöpfung auftreten und wie viele alleine auf Dehydrierung zurückzuführen sind. Außerdem: Würde sich nicht jeder, dem eine Operation bevorsteht, wünschen, dass sein Arzt ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und damit gut hydriert ist? Das Gleiche gilt für die nächste Reise mit dem Flugzeug oder gar für einen Einsatz der Feuerwehr.

Das nächste wahrnehmbare Stadium der Dehydrierung erkennt man daran, dass betroffene Personen nervös werden und sich leicht aus der Fassung bringen lassen. Möglicherweise lassen sich auch diese Symptome mit dem Fahrverhalten auf Autobahnen – sowohl von sich selbst als auch von anderen Fahrteilnehmern – in Verbindung setzen. Dies wird noch gefährlicher, wenn man bedenkt, dass in vielen Situationen Aufputschmittel, wie Kaffee oder Nikotin, hinzukommen, welche den Körper zwar wach halten, ihn aber zusätzlich dehydrieren.

Es ist also von höchster Wichtigkeit, immer einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt zu haben, um schnell auf bestimmte Umstände reagieren und Entscheidungen treffen zu können.

Durch VITALYTE lassen sich solche Situationen verhindern, wenn man beispielsweise bei den ersten Anzeichen von Dehydrierung kurz vor der Autofahrt ein oder zwei Gläser Vitalyte trinkt. Allerdings darf man nicht vergessen, dass man die ersten Symptome erst spät bemerkt, selbst wenn man gezielt darauf achtet. Demnach ist es sinnvoll, in jeder Lage (bei der Arbeit oder in der Freizeit) die Hydrierung wie eine Routinemaßnahme aufrecht zu erhalten.

Wasser allein kann den Körper zwar auch rehydrieren, aber es verbleibt in der Regel länger im Magen. Dadurch, dass es dünner als Blut ist, verdünnt es dieses und wird nach der Verarbeitung durch die Nieren aus dem Körper und damit aus dem gesamten Stoffwechsel wieder ausgeschieden. Im Gegensatz zu Vitalyte verbleibt Wasser also nicht komplett im Körper. Vitalyte besitzt das gleiche Konzentrationsverhältnis wie unser Blut und wird demnach vollständig aufgenommen und verbleibt im Blutkreislauf.

Einige Fluglinien in den USA beliefern ihre Crew bereits mit VITALYTE, damit diese immer mit genügend Flüssigkeit versorgt werden, um sich besser konzentrieren und vor allem schneller in gefährlichen Situationen reagieren zu können. Zudem müssen die Piloten nicht so oft das Cockpit verlassen, wie wenn sie reines Wasser oder Kaffee trinken würden, da Vitalyte weniger Harndruck auslöst.

Kaffee und koffeinhaltige Getränke entziehen dem Körper ebenfalls mehr Flüssigkeit als man denkt. Softgetränke und andere Sportdrinks enthalten sogar so viel Zucker, dass sie unserem Kreislauf zusätzlich Wasser entziehen, um überhaupt verdünnt und schließlich aufgenommen werden zu können. Trinkt man ein solches Getränk, ist man also noch dehydrierter als zuvor. Es ist zwar bewiesen, dass Koffein die geistige Leistung steigert, aber sobald dessen Wirkung schwindet, sinkt die Konzentration noch tiefer ab und man kann sich noch schlechter konzentrieren als zum Zeitpunkt bevor man Koffein zu sich genommen hat.

VITALYTE besitzt hingegen das richtige Elektrolyt-Konzentrationsverhältnis, um schnell vom Körper aufgenommen und verarbeitet zu werden. Somit kann man sein maximales Leistungsniveau möglichst lange aufrechterhalten. Probieren Sie es einfach selbst aus!