



Die Ursachen für Dehydration und Flüssigkeitsmangel

Von: Bill Gookin, No. 1 aus einer Reihe von Artikeln über Gesundheit und Flüssigkeitsverlust

Bei Dehydration oder Flüssigkeitsmangel denken wir für gewöhnlich an körperliche Anstrengung, heiße Tage im Sommer oder etwa an Krankheiten. Aber Flüssigkeitsmangel kann auch ohne jeglichen Kraftaufwand und bei kalten Klimaverhältnissen auftreten. Normalerweise bemerkt man eine Dehydration daran, dass man bei heißem Wetter schwitzt oder durch heiße trockene Luft beansprucht wird. Allerdings ist kalte Luft um ein vielfaches trockener als warme Luft, weshalb man durch diese noch mehr Flüssigkeit verliert. Wenn es zugleich sehr kalt, die Luftfeuchtigkeit sehr gering ist und man sich in großer Höhe befindet, kann man sogar einen halben Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren, ohne es wirklich zu bemerken.

Andere Faktoren, die zu Dehydration führen, sind klimatisierte Räume, Koffein, Alkohol, Antihistaminika und Dekongestiva (abschwellende Mittel). Sie verursachen alle Effekte, die mit einem Flüssigkeitsmangel einhergehen: Zu Beginn der Dehydration eine beeinträchtigte Konzentration, danach ein langsames Denken und Erinnerungsschwierigkeiten, Vertauschen von Wörtern, sowie Fehler bei der Arbeit und längere Erholungspausen. Bei längerer Dehydration trifft man nur noch notdürftige Entscheidungen, ist in seinem Urteilsvermögen beschränkt und geschwächt durch steife Muskeln, Kopfschmerzen und Reizbarkeit. All diese Wirkungen tauchen jedoch auf, bevor man sich durstig fühlt. Zu oft werden daher die Folgen der Dehydration noch verschlimmert, wenn man zu beschäftigt ist, um überhaupt über seinen Durst nachzudenken. Wie schon der Ironman und Triathlon Champion Scott Tinley einst sagte: " Man darf das Trinken nie vergessen!"

Klimatisierte Räume: Trockene Luft entzieht unserer Lunge Feuchtigkeit während wir atmen. Zwar bemerken wir dies, wenn wir uns beispielsweise in der Wüste befinden, sind uns der Tatsache bei kalter Luft aber nicht bewusst. Bei Kühlung der Luft geht demnach viel Feuchtigkeit verloren, was man daran sieht, dass die Klimageräte viel Wasser beim Kühlungsprozess ausstoßen. Die Luftfeuchte senkt sich dabei um etwa 50-70%. Das gleiche gilt auch für die kalte Winterluft, denn diese enthält weniger Feuchtigkeit als die Luft im Sommer - einer der Gründe dafür, dass die Menschen im Winter häufiger an Erkältungen erkranken. Bei einer Reise mit dem Flugzeug kann dem menschlichen Körper bedingt durch den geringen Luftdruck und die Klimatisierung sogar so viel Wasser entzogen werden, dass man wenige Tage nach dem Flug eine Erkältung oder Grippe bekommt.

Koffein ist ein Diuretikum (harntreibendes Mittel), welches den Flüssigkeitsverlust über die Nieren fördert und zwar in einer höheren Menge als diejenige, die man über Kaffee oder andere Softgetränke zu sich genommen hat. Studien zu diesem Thema sind sich uneins. Viele deuten jedoch darauf hin, dass "Kaffeintrinker" quasi eine Toleranz entwickelt haben und so weniger Flüssigkeit durch ihren häufigen Konsum verlieren. Andere Studien wiederum schätzen diese "Kaffeintrinker" als gefährdeter ein, da sie chronisch dehydriert zu sein scheinen.

Alkohol verursacht ebenfalls einen höheren Flüssigkeitsverlust im Vergleich zu der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge, wobei der Effekt hier noch dramatischer ist als im Falle von Koffein. Es spielt sich sozusagen derselbe Vorgang wie bei Koffein ab, nur dass bei der Verarbeitung von alkoholischen Stoffen die Hormone, die den Harndrang zurückhalten,

unterdrückt werden. Schlimmer ist allerdings die Tatsache, dass Alkohol dem Körpergewebe direkt Wasser und andere lebenswichtige Flüssigkeiten entzieht. Besonders der Magen, die Leber und das Gehirn sind davon betroffen und werden letztendlich geschädigt. VITALYTE kann hier Abhilfe schaffen. Nachdem VITALYTE (damals noch unter dem Namen Gookinaid) auf den Markt kam, hat es nicht lange gedauert, bis die Entwickler Zeugnis davon erhielten, dass es sehr hilfreich bei der Minderung eines Katers und bei der Prävention von Folgen des Alkoholkonsums ist, je nachdem wann man VITALYTE zu sich nimmt. Sogar während eines Sportbeitrags im Radio während dem Marathon in Boston im Jahr 1978 wurde VITALYTE gegen Kopfschmerzen und Kater empfohlen.

Antihistaminika und Dekongestiva: Diese pharmazeutischen Mittel dehydrieren durch ihre Funktionsweise die Zellen des Körpers, wodurch die geistige Leistungsfähigkeit beträchtlich vermindert wird. Darum wird Flugzeugpiloten auch verboten, Medikamente dieser Art weniger als acht Stunden vor Flugbeginn einzunehmen. Jeder von uns kann sich bestimmt vorstellen, wie wichtig solche Vorschriften bei Chirurgen und anderen Berufen, bei welchen man viele Entscheidungen treffen muss, sind. Auch Athleten, deren Leistung besonders von einer schnellen Reaktion abhängt (wie etwa beim Tennis oder Handball), sind von diesen Effekten der Dehydration betroffen. Ist ihnen schon einmal aufgefallen, wie viele Fehler in den letzten Minuten eines Fußballspiels passieren?

Aufgrund dessen sollte man diese Faktoren vermeiden, um immer ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu bleiben, oder VITALYTE trinken, wenn man ihnen nicht aus dem Weg gehen kann. VITALYTE gleicht den Flüssigkeitsverlust perfekt aus, zum Beispiel wenn man einen Ausflug macht, Skifahren geht oder einen Berg besteigen will. Sie sollten immer an Scott Tinleys Rat denken: "Man darf nie das Trinken vergessen!" (You've got to keep thinkin`drinkin`!)