

Ohne Trinken geht nichts

Gerade noch lief es mit den Mathe-Aufgaben gut. Die ersten Übungen konntest du locker ausrechnen, aber jetzt bist du plötzlich richtig müde. Gähn! Woran das wohl liegt?

Bevor du den langweiligen Aufgaben die Schuld gibst - eine andere Möglichkeit ist, dass du an dem Tag noch nicht genug getrunken hast. Die Ernährungs-Expertin Nadia Röwe sagt: «Wer nicht genug trinkt, kann sich schlechter konzentrieren.»

Wie wichtig das Trinken ist, erklärt sie an einem Beispiel: «Wer nichts zu essen hat, kann das etwa einen Monat lang aushalten. Ohne etwas zu trinken, überlebt der Mensch aber nur rund zwei bis vier Tage.» Wie lang genau, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zudem spielt es eine Rolle, wie alt und fit man ist.

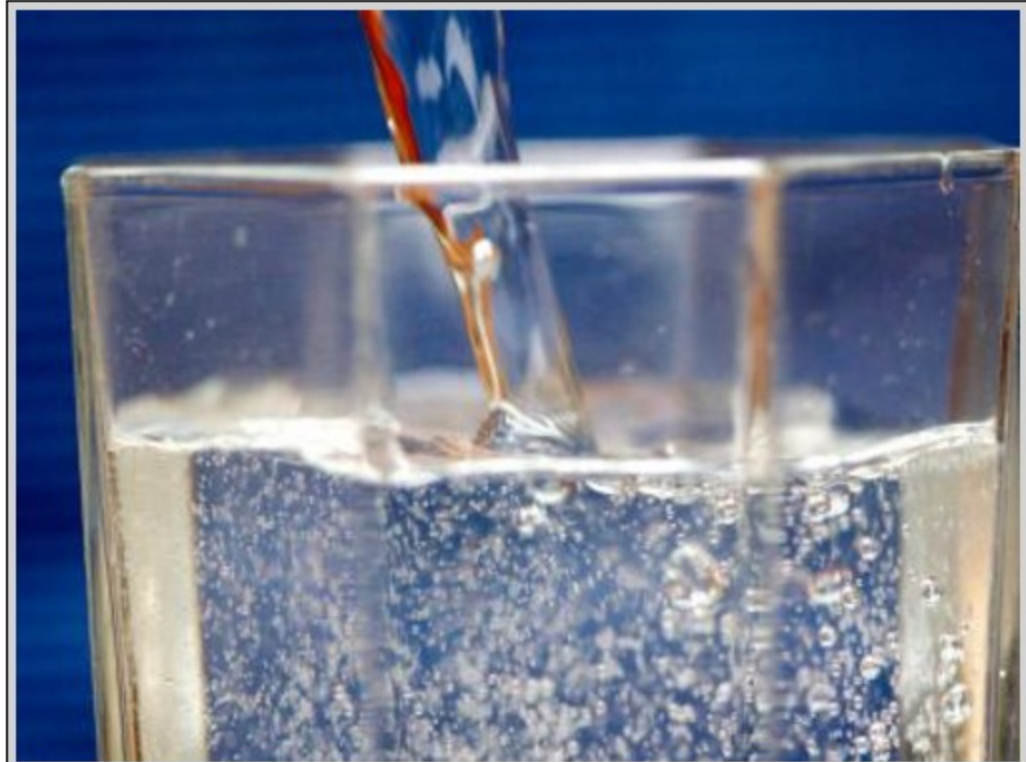
Menschen bestehen zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Die Flüssigkeit im Körper übernimmt wichtige Aufgaben: Sie transportiert zum Beispiel Vitamine und andere wichtige Stoffe zu den Organen. Doch jeden Tag verlieren wir auch etwas von dem Wasser: Wenn wir Pipi machen, schwitzen und sogar beim Atmen. Deshalb ist es wichtig, das verlorene Wasser durchs Trinken zu ersetzen.

Dabei ist es aber nicht egal, was man trinkt. In Limo etwa ist viel Zucker. Das kann krank und dick machen. Auch purer Saft ist nicht so toll, um den Durst zu löschen.

Am besten trinkt man Wasser oder Tee ohne Zucker. Ob man das mag, ist Gewöhnung. «Wer lange nur süße Getränke getrunken hat, gewöhnt sich daran. Dann schmeckt ihm das normale Wasser nicht mehr», sagt Nadia Röwe. Ob das Wasser mit oder ohne Kohlensäure ist, sei dagegen egal.

Und was ist mit Leuten, die viel trinken? «Alles, was zu viel ist, scheidet der Körper einfach wieder als. Als Pipi zum Beispiel», erklärt Nadia Röwe.

Am Dienstag ist der «Tag der gesunden Ernährung». Dabei geht es nicht nur darum, gesund zu essen, sondern auch darum, genug zu trinken.



Wer zu wenig trinkt, fühlt sich schlapp. Foto: Roland Wehrauch/dpa