

von

Dr. Christian Eglseer



Wasser Teil 2 Grundnahrungsmittel, Medizin oder Gift?

Wie bereits in der letzten Kolumne ausgeführt, kann Wasser ein lebenswichtiges, extrem günstiges, Medikament sein. Im Gegensatz zu jüngeren Bevölkerungsschichten nimmt der Ältere (schon ab dem 60. Lebensjahr) einen Flüssigkeitsmangel nicht mehr so wahr.

Jenen Personen muss durch ihren Arzt empfohlen werden, unabhängig von ihrem Durstgefühl, abhängig von der Außentemperatur und der individuellen körperlichen Belastung eine gewisse Menge Flüssigkeit als Mindestmenge pro 24 Stunden zu sich zu nehmen. Diese Flüssigkeitsmenge ist gerechnet also reines Wasser und nicht als Tee, Kaffee oder Alkohol! Die erforderliche Flüssigkeit sollte man gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich nehmen. Denn eine kurzfristige übermäßige Flüssigkeitszufuhr als Ausgleich vergessener Wasseraufnahme führt lediglich zu einer kurzfristigen vermehrten Harnausscheidung und erfüllt nicht den gewünschten Effekt.

Ich empfehle immer meinen Patienten: Nehmen Sie sich ein ½-Gefäß, das Sie regelmäßig, sobald leer, nachfüllen und achten Sie darauf, dass Sie die geforderte Flüssigkeitsmenge in der angegebenen Zeit zu sich genommen haben. Und nochmals besonders betont: Trinken Sie, auch wenn Sie keinen Durst haben.

Ein Tipp: Wenn kein Einwand besteht (s. nächste Kolumne), trinken Sie immer so viel Sie können!



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige