

# Ernährung

## Wasser für die Gesundheit

Von Claude-Yves REYMOND

mit Caroline Roulin Dumont, dipl. Ernährungsberaterin und Spezialistin für Diätetik ASCA.

«**S**eit rund zehn Jahren kann man beobachten, dass immer und überall Wasser getrunken wird», bemerkt Ernährungsberaterin Caroline Roulin Dumont. Mineralwasser und Eistee in Pet-Flaschen sind zum Mitnehmen sehr beliebt. Aber müssen wir ständig an einem Fläschchen nuckeln? Die Lebensmittelindustrie fördert diesen «falschen Durst» wissentlich und manipuliert damit die Bedürfnisse des Körpers.

In ihrem Buch «Achtsam essen» (Arbor Verlag) plädiert die Äbtin und Zen-Lehrerin aus Oregon, Jan Chosen Bays, dafür, wieder selbstverständlich und unverkrampft zu essen und zu trinken. Empfohlen wird allgemein, pro Tag rund 2.5 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Ein Liter ist in den Nahrungsmitteln enthalten, die restlichen 1.5 Liter konsumieren wir in Form von Getränken, inklusive Kaffee und Tee. Die harntreibende und austrocknende Wirkung koffeinhaltiger Getränke wurde in Studien relativiert. 2.5 Liter Flüssigkeitsbedarf bedeutet, dass wir auch ausserhalb der Mahlzeiten ca. achtmal zwei Deziliter trinken sollten. Auf Vorrat zu trinken ist nicht möglich.

### Gesund und umweltschonend

Das Schweizer Leitungswasser eignet sich hervorragend für die Flüssigkeitszufuhr. Es enthält zwar wenige Mineralien, aber diese nehmen wir mit der Nahrung zu uns. Es ist billig und schont die Umwelt, da es nicht in Flaschen abgefüllt, transportiert und gelagert werden muss. Auch das Flaschen-Recycling fällt weg. In der Nahrungsmittelpyramide werden Frucht- und Gemüsesäfte, Trinkjoghurts und Milch als Nahrungsmittel bezeichnet. Limonaden und Alkohol gehören zu den Genussmitteln und sind entsprechend massvoll zu konsumieren.

### Symptômes de manque

Das Bedürfnis zu trinken wird hauptsächlich von den Nervenzentren im Zwischenhirn (Gewebe des Zentralnervensystems) gesteuert. Die Neuronen reagieren auf physiologische Mechanismen, die voneinander abhängen. Bei zu wenig Flüssigkeit im Körper verkleinert sich das Volumen des Blutes, und sein osmotischer Druck nimmt zu. Diesen Zustand fühlen wir als Mundtrockenheit, der Urin wird konzentrierter, Kopfschmerzen stellen sich ein, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab, schliesslich kommt es zu Muskelkrämpfen. Mehr als fünf Tage ohne zu trinken überlebt ein Mensch in der Regel nicht.

### Aufmerksam bleiben

Ältere Personen sollten im Sommer bei grosser Hitze sehr darauf achten, dass sie genug trinken, denn mit dem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Für die Allgemeinheit reicht es, ihre Bedürfnisse zu kennen und nicht zu über- oder zu untertreiben. Der Wassergehalt im Körper sollte stets bei rund 60 % liegen, dies garantiert gute Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Caroline Roulin Dumont,  
dipl. Ernährungsberaterin und  
Spezialistin für Diätetik ASCA.



### Luxusgut sauberes Wasser

Die Schweiz als «Wasserschloss Europas» kann sich glücklich schätzen. Denn über 5 Milliarden Menschen, das heisst 67 Prozent der Weltbevölkerung, haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser und menschenwürdigen sanitären Anlagen. Noch schlimmer ist, dass in den Entwicklungsländern, insbesondere in Afrika, fast 80 Prozent der Krankheiten durch verunreinigtes Wasser verursacht werden. Der Zugang zu sauberem Trinkwasser verringert auch die Armut. Denn Brunnen bewirken, dass die Bevölkerung nicht mehr kilometerweit gehen muss, um Wasser zu beschaffen, und sich stattdessen gewinnbringenden Aktivitäten widmen kann.



*vo*tre destination  
**bien-être !**

  
LES BAINS DE  
**SAILLON**  
"Tout Simplement"

WWW.BAINSDESAILLON.CH  
BAINS DE SAILLON SA  
ROUTE DU CENTRE THERMAL  
1913 SAILLON