

Pressemitteilung

Kopfschmerzen wegen Flüssigkeitsmangel: Tipps für gesunde Durstlöscher

KIRCHDORF. Endlich ein stabiles Sommerhoch und dann verleiden permanente Kopfschmerzen die Stimmung – nicht wenige Menschen kennen dieses Problem. Dabei kann hinter Dauerkopfschmerzen oft ein einfacher Grund stecken: Wassermangel im Körper. Warum es gerade bei hohen Außentemperaturen wichtig ist, dass unser Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird, weiß Diätologin Carina Bamminger, BSc vom Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf. Sie kennt außerdem gesunde und vor allem erfrischende Durstlöscher.

Der Körper eines Erwachsenen besteht zu ca. 60 bis 65 Prozent aus Wasser – und das erfüllt lebensnotwendige Funktionen in unserem Organismus. Wasser dient zum Beispiel als Transport- und Lösungsmittel sowie als wichtiges Kühlsystem. Bei Wassermangel kommt es sehr rasch zur Verdickung des Blutes und in weiterer Folge zu Funktionseinbußen bei wichtigen Organen. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von einem Prozent (bei einer Person mit 80 kg entspricht dies einem Verlust von 800 ml) können dadurch erste Warnsignale wie Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, verminderte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten.

Trinken, trinken, trinken!

„Der Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von Alter, der Umgebungstemperatur und dem Ausmaß der körperlichen Betätigung“, weiß Diätologin Carina Bamminger, BSc. Eine einfache Berechnungsformel, um den individuellen Flüssigkeitsbedarf zu ermitteln, ist folgende: 30–40 ml x Körpergewicht in kg. Ein Drittel des Bedarfs wird über die Nahrung aufgenommen, der Rest muss über Getränke zugeführt werden. Als Richtwert empfiehlt die Diätologin, bei normalen Temperaturen mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken.

„An besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall-Erkrankungen verlieren wir mehr Flüssigkeit. Dieses Flüssigkeitsdefizit muss durch eine zusätzliche Zufuhr ausgeglichen werden“, informiert die Expertin. Bei sportlichen Betätigungen, die über eine Stunde andauern, sollten zusätzlich zur Flüssigkeit Kohlenhydrate und Elektrolyte mittels isotonischen Sportgetränken verabreicht werden. *„Dies ist wichtig, um Leistungseinbußen beim Sport vorzubeugen.“*

Durst mit den geeigneten Getränken löschen

Limonaden, Energydrinks, Sirupe sowie unverdünnte Fruchtsäfte sind aufgrund des hohen Gehaltes an Zucker nicht zur täglichen Deckung des Flüssigkeitsbedarfs geeignet. Diese Getränke sollten vielmehr, wie zum Beispiel auch alkoholische Getränke, als Genussmittel angesehen und selten konsumiert werden. Energie- und zuckerfreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees sind die besten Durstlöcher – für viele Menschen jedoch auch die langweiligsten. Pures Wasser lässt sich mit geschmacksgebenden Zutaten wie tiefgekühltem Obst (wie z. B. Beeren) und gepresster Zitrone oder Orange aufpeppen. Auch Gurken und Ingwer oder Kräuter wie Minze, Basilikum, Salbei, Rosmarin und Thymian sorgen für Abwechslung und Erfrischung. Besonders bei sehr hohen Außentemperaturen sollten die Getränke weder zu heiß noch zu kalt sein. *„Eiskalte Getränke können das Hitzegefühl sowie die Schweißproduktion sogar fördern“*, weiß Carina Bamminger.

Ans Trinken erinnern

Im hektischen Alltag wird oft auf den Griff zum Wasserglas vergessen. Zur Vorbeugung von Kopfschmerzen rät die Diätologin, die Getränke über den Tag verteilt einzunehmen. Dazu sollte man sich immer eine Trinkflasche mitnehmen beziehungsweise einen vollen Krug gut sichtbar zu Hause aufstellen. Es gibt auch zahlreiche Apps, die auf regelmäßiges Trinken aufmerksam machen. Besonders ältere Personen sollten sich immer wieder bewusst ans Trinken erinnern, da sie ein verringertes Durstgefühl haben. *„Auch bei Kindern kann mangelnde Flüssigkeit Probleme wie Kopfschmerzen auslösen. Eltern sollten darauf achten, dass ihr Nachwuchs ausreichend Flüssigkeit durch geeignete Getränke zuführt“*, betont Bamminger.

Kirchdorf, am 12. August 2021

Bildtext: Das Team der Diätologie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Viele Menschen leiden im Sommer permanent an Kopfschmerzen – oft aus einem einfachen Grund: Wassermangel. Der Körper eines Erwachsenen besteht zu ca. 60 bis 65 Prozent aus Wasser – und das erfüllt lebensnotwendige Funktionen in unserem Organismus. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von einem Prozent können erste Warnsignale wie Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, verminderte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten. *„Der Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von Alter, der Umgebungstemperatur und dem Ausmaß der körperlichen Betätigung“* weiß Diätologin Carina Bamminger, BSc. Als Richtwert empfiehlt die Diätologin, bei normalen Temperaturen mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken. *„An besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall-Erkrankungen verlieren wir mehr Flüssigkeit. Dieses Defizit muss durch eine zusätzliche Zufuhr ausgeglichen werden“*, informiert die Expertin. Energie- und zuckerfreie Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees sind die besten Durstlöcher – für viele Menschen jedoch auch die langweiligsten. Pures Wasser lässt sich mit geschmacksgebenden Zutaten wie tiefgekühltem Obst (wie z. B. Beeren) und gepresster Zitrone oder Orange aufpeppen. Auch Gurken und Ingwer oder Kräuter wie Minze, Basilikum, Salbei, Rosmarin und Thymian sorgen für Abwechslung und Erfrischung. Die Devise der Diätologin: Trinken, trinken, trinken. Eine Trinkflasche im Gepäck oder eine gefüllte Wasserkaraffe im Raum erinnern regelmäßig daran.

Rückfragen bitte an:

Sigrid Leppen, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 0554 66-22251
E-Mail: sigrid.leppen@oeg.at