



## Wasser - Kraft

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Der Einfluss von Wasser

Am 22. März ist der diesjährige Weltwassertag, bei dem die Vereinten Nationen dazu aufrufen, das Wasser - die essenziellste Ressource allen Lebens - besonders Wert zu schätzen. Ein Schwerpunkt des Weltwassertags ist die Unterstützung der Verwirklichung des Ziels für nachhaltige Entwicklung: Wasser und Sanitärversorgung für alle bis 2030. „Unser Grundwasser: der unsichtbare Schatz“ - das ist das Motto für das Jahr 2022.

Es gibt viele trockenen Gebiete, die vollkommen abhängig vom Grundwasser sind. Oft kommt es in diesen Regionen dazu, dass mehr Wasser aus den Grundwasserleitern genommen wird, als durch Schnee und Regen wieder nachgefüllt werden kann. Eine weitere Herausforderung ist die Sanierung des verschmutzten Grundwassers. Dies ist ein aufwändiger Prozess, welcher viele Kosten mit sich bringt und somit häufig nicht durchgeführt werden kann. Um die Bedürfnisse der Menschen und die der Natur zu vereinen, muss das Grundwasser allerdings geschützt und nachhaltig genutzt werden. Denn es ist nicht nur von entscheidender Bedeutung für das gesunde Funktionieren von Ökosystemen, wie Feuchtgebieten und Flüssen, sondern für das gesamte Leben. Die tägliche Wasseraufnahme ist für uns Menschen unerlässlich. Doch leider trinken einer Studie der Techniker Krankenkasse (2019) nach zufolge etwa 11 Prozent der

Befragten (laut eigenen Angaben) nur selten oder nie genug, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Wir erklären heute, wieso eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme dennoch so enorm wichtig ist und mit welchen Tipps Sie sich für diese Aufgabe besser rüsten können.

### Einfluss von Wasser auf den menschlichen Körper:

Wasser ist dafür zuständig, die wesentlichen Prozesse in unserem Körper zu regulieren. Es löst die festen Nahrungsbestandteile und transportiert sie anschließend zu den Zellen. Außerdem dient es als Kühlmittel für unseren Körper, weshalb eine erhöhte Wasserzufuhr bei Sport und Hitze so wichtig ist. Der tägliche Bedarf ist also abhängig von der Tagesform, dem Alter, dem Gesundheitszustand und den körperlichen Aktivitäten (beispielsweise Ausübung einer Sportart oder Verrichtung einer anstrengenden Tätigkeit). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, 2018) empfiehlt für einen gesunden, erwachsenen Menschen einen groben Richtwert von mindestens 1,5 bis 2,5 Liter Flüssigkeitszufuhr pro Tag. Kommt es zu einem Flüssigkeitsmangel, können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Erschöpfung auftreten. Auch konkrete Krankheitssymptome, wie Darmerkrankungen, Adipositas (Übergewicht) oder sogar ein erhöhtes Risiko für Tumorerkrankungen können die Folgen sein. Umso wichtiger ist es demnach, auf die tägliche Flüssigkeitszufuhr zu achten und ausreichend viel zu trinken.

#### 1. Über den Tag verteilt

Der tägliche Bedarf an Flüssigkeit sollte nicht auf einmal getrunken werden, sondern eher über den Tag verteilt.





Ansonsten kann es dazu kommen, dass der Körper „überschüssiges“ Wasser einfach wieder ausscheidet, da er es nicht sofort verarbeiten kann und so die gewünschte Wirkung verfehlt wird. Am Anfang kann es sich als etwas schwierig erweisen, immer wieder auf das Trinken zu achten, jedoch werden Sie sich schon bald daran gewöhnen und die Routine verinnerlichen.

## 2. Immer griffbereit

Wenn Sie kein Getränk bei sich haben, gestaltet es sich als etwas schwieriger, ausreichend und in regelmäßigen Abständen zu trinken. Um solche Situationen zu vermeiden, sollte eine Wasserflasche immer griffbereit sein. So werden sie zum einen immer an Ihren Vorsatz erinnert, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zum andern haben Sie immer die notwendigen Mittel, diesen Vorsatz umzusetzen. Wenn es Ihnen extrem schwerfällt, über den Tag genügend zu trinken, kann beispielsweise eine Flasche auf dem Tisch dabei helfen, Sie beim Vorbeigehen wieder an das Trinken zu erinnern. Wenn Sie ein Smartphone besitzen, können Sie auch automatische Erinnerungen mit Hilfe des Kalenders oder einer App aktivieren. Die Mitteilung erinnern dann in regelmäßigen Abständen an das Trinken.

## 3. Die richtige Getränkewahl

Wenn Ihnen reines Wasser auf Dauer zu langweilig oder zu geschmacklos wird, können Sie es alternativ mit Obststücken, Zitronen- oder Gurkenscheiben aufwerten. Auch zuckerarme Fruchtschorlen können mit Wasser gemischt werden, um einen intensiveren Geschmack zu erzeugen. Tee muss nicht nur im Winter getrunken werden, sondern kann auch nach dem Abkühlen mit ein paar Eiswürfel eine leckere und gesunde Abwechslung zu den fertigen Eistee-Sorten bieten. Hierbei sollte allerdings eher zu ungesüßten Kräuter- und Früchtetees gegriffen werden.

Auch wenn Sie nicht immer ein Durstgefühl verspüren, so ist es doch extrem wichtig, regelmäßig Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit die lebensnotwendigen Stoffwechselforgänge ohne Einschränkungen ablaufen können. Oftmals wird das Durstgefühl auch als Hungergefühl wahrgenommen,

denn beide äußern sich mit ähnlichen Anzeichen. Achten Sie also genau darauf, was Ihr Körper Ihnen mitteilen möchte und helfen Sie selbst mit kleinen Erinnerungen

### Quellen:

**B. Benelam, & L. Wyness (2010):** Hydration and health: a review. Zugriff am 17.03.2022. Verfügbar unter Hydration and health: a review (wiley.com).

**Bmuv (2021):** Der Weltwassertag. Zugriff am 17.03.2022. Verfügbar unter Weltwassertag am 22. März 2022 | BMUV.

**DGE (2018):** DGE-Newsletter April 2018. Zugriff am 17.03.2022. Verfügbar unter DGE-Newsletter April 2018 - DGE.

**Die Techniker. (2019):** Trink Was(ser), Deutschland!. Zugriff am 17.03.2022. Verfügbar unter untitled (tk.de).

**M. Zakar, R. Zakar, F. Fischer (2013):** Klimawandelbedingte Wasserknappheit: Auswirkungen auf Gesundheit durch politische und soziale Konflikte. Zugriff am 17.03.2022. Verfügbar unter Klimawandelbedingte Wasserknappheit: Auswirkungen auf Gesundheit durch politische und soziale Konflikte | SpringerLink.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook [www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

## Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.