

.....
DR. KARL-HEINZ OBERWINKLER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Villach, A

Wasser lassen ...

Oder was passiert bei Wassermangel?

Wüste

Wir alle haben es schon einmal gesehen – in den Nachrichten, in einer Dokumentation auf dem Discovery-Channel oder vielleicht mit eigenen Augen während einer Reise: Wie es in einer Wüste oder einem Gebiet, das von schwerer Dürre betroffen ist, aussieht. Der trockene, sandige oder von Rissen durchzogene Boden. Kein Grün weit und breit. Die Pflanzen sind verdorrt, braun, natürlich ohne Früchte.

Szenenwechsel:

Österreich, genauer gesagt Kärnten, mitten im Sommer. Von Dürre oder gar Wüste – Gott sei Dank – keine Spur. Alles ist grün. Hinter meinem Haus, an einem warmen Standort, wachsen unsere Tomatenpflanzen vor sich hin. Die müssen regelmäßig gegossen werden. Nun kann es aber vorkommen, dass man das einmal vergisst. Oder das Begießen einige Stunden später durchführt als normal. Was kann man dann beobach-

ten? Nun, natürlich werden die Pflanzen dadurch nicht verdorren, nicht braun werden, nicht absterben. Natürlich entsteht da hinter meinem Haus keine «Miniatur-Wüste». Aber man merkt schon nach kurzer Zeit eine signifikante Veränderung: Die Tomatenstauden lassen die Blätter und Triebe hängen. Könnten sie reden, würden sie mir sicher zurufen: «Hey, OWI, gib uns bitte Wasser!»

**Uns geht es gut,
aber nicht so gut,
wie es uns gehen
könnte!**

Denken in Extremen

Sehen Sie, liebe Leser, das erinnert mich an die Art und Weise, wie wir als Menschen oft an das Thema „Gesundheit“ herangehen. Wir neigen zu einem Denken in Extremen. Wenn wir nicht echt krank sind, vergessen wir oft, etwas für unsere Gesundheit zu tun. Um im Bild zu bleiben: Erst wenn echte Dürre herrscht und schon vieles verdorrt ist, denken wir ans Gießen.

Auf das Wasser bezogen heißt das: Bei uns in Europa muss unter normalen Umständen niemand verdursten. Eine lebensgefährliche Dehydratation (Austrocknung) – aus welchen Gründen auch immer – ist für «Otto Normalverbraucher» nicht wirklich ein Thema. Wenn wir Durst haben, trinken wir. Punkt, aus!

Weil das aber so selbstverständlich ist, neigen wir dazu, zu wenig zu trinken. Und dann lässt unser Organismus quasi «seine Blätter hängen». Er funktioniert nicht mehr optimal. Wir würden zwar nie auf die Idee kommen, uns als krank zu bezeichnen, aber da gibt es dann doch die eine oder andere Dysfunktion oder Unpässlichkeit, die wir unnötigerweise mit uns herumschleppen. Uns geht es gut, aber nicht so gut, wie es uns gehen könnte!

Um Sie zu einem bewussten und ausreichenden «Begießen» zu motivieren (siehe Artikel ab Seite 8), möchte ich Ihnen daher im Folgenden zeigen, wie sich Wassermangel, also das «Wasser lassen ...» auswirkt, und woran Sie erkennen können, dass Ihr Körper «die Blätter hängen lässt», eben zu viel z. T. nicht vorhandenes Wasser lässt.

Erwarten Sie jetzt aber bitte keine «grandiosen Enthüllungen»! Es sind eigentlich fast banale Zusammenhänge, auf die

ich Sie hinweisen möchte. Wenn dies nun zur Folge hat, dass Sie ausreichend trinken, sich dadurch wohler fühlen und bestimmten Erkrankungen vorbeugen, dann ist dieses Ergebnis keineswegs mehr banal, sondern äußerst wertvoll!

Zu viel «Wasser lassen» – Die Folgen von Wassermangel

Da unser Körper zu einem großen Teil aus Wasser besteht und nahezu alle Organe bzw. Gewebe auf eine ausgeglichene Wasserbilanz angewiesen sind, sind auch die Symptome und möglichen Folgen eines Wassermangels sehr vielfältig.

Die Haut

Wenn die Haut, unser größtes Körperorgan, trocken wird, zeigt sich dies sehr oft an einem unangenehmen Juckreiz. Natürlich tritt dies häufiger in der kalten Jahreszeit auf, wenn die Luft generell – und in den geheizten Räumen speziell – trocken ist. Auch falsche Hautpflege mag eine Rolle spielen. Aber all diese Faktoren wirken sich noch gravierender aus, wenn zu wenig getrunken wird.

Gehirn, Gehirnschädel

Auch unsere Schaltzentrale ist auf Wasser angewiesen. Trinken wir zu wenig, nimmt unsere Konzentrationsfähigkeit ab. Wir machen Fehler. Und wir ermüden schneller. So können auch Kopfschmerzen darauf zurückzuführen sein. Ich persönlich habe selten welche. Ich trinke auch zumeist genug. Wenn ich das aber versäume, wache ich am Morgen mit Kopfschmerzen auf, die sich sehr schnell verflüchtigen, wenn ich meine Wasserspeicher wieder aufgefüllt habe.

Mundhöhle

Bekommt der Körper nicht ausreichend Wasser, verteilt er es auf jene Organe, die es am notwendigsten brauchen. Damit aber zieht er es aus anderen Bereichen ab. Ein solcher Bereich ist die Speichelbildung. Unangenehme Mundtrockenheit ist die Folge – ein klares Zeichen für Wassermangel.

Respirationstrakt

Auch dieser Bereich hat in der Mangelsituation einen gewissen Nachrang. Dem kommt vor allem in der Erkältungszeit



Bedeutung zu, weil die trockene Luft an sich die Schleimhäute der Atemwege trockener und somit für Erreger anfälliger macht. Und dieser Effekt wird – Sie ahnen es schon – durch Wassermangel verstärkt. Und wenn es dann zu einer Erkältungskrankheit gekommen ist, wird das in den Bronchien entstandene Sekret zäher und schwerer aushustbar.

Herz-Kreislauf-System

Natürlich nimmt auch das Blutvolumen bei «Unterwässerung» ab. Dadurch kann der Blutdruck sinken. Bei Personen, die ohnehin zu einem niedrigen Blutdruck neigen, kann das zu Schwindelsymptomen, im ausgeprägten Fall (vor allem an Hitzetagen) sogar zu einem Kollaps führen. Das Herz muss hochfrequenter pumpen, arbeitet also «unökonomischer». Herzrasen kann auftreten.

Und natürlich werden auch die Fließeigenschaften des Blu-

tes schlechter, das Thrombosierisiko steigt. Und das betrifft nicht nur Patienten, die einem Risikokollektiv angehören. Ich habe Thrombosen auch bei gesunden, z. T. auch jungen Menschen gesehen. Und immer wieder war ein Zusammenhang mit einem momentanen Flüssigkeitsmangel herzustellen.

Darm

Ein für viele Menschen leidiges Problem ist die chronische Verstopfung. Auch hier steht zumindest am Beginn des Problems die simple Tatsache, dass die Menschen zu wenig trinken. Und da der Körper von dem zu wenig vorhandenen Nass so viel wie möglich retten will, dickt er den Stuhl extrem ein. Die Folge ist Verstopfung – logisch, oder?

Nieren und harnableitende Organe

Wie viel unsere Nieren, die als Filterorgane Stoffwech-

selendprodukte aus dem Blut herauslösen und mit dem Harn ausscheiden, Wasser als Lösungsmittel für diese harnpflichtigen Substanzen benötigen, wird uns klar, wenn wir bedenken, dass sie pro Tag zwischen 180 und 200 Liter Primärharn erzeugen. In den Nieren-Tubuli (röhrenförmige Strukturelemente des Nierengewebes) wird zwar der größte Teil davon wieder rückresorbiert; aber wir verstehen: Wenn wir zu wenig Wasser zuführen, arbeiten die Nieren schlechter. Dies wiederum führt dazu, dass Substanzen zu lange im Körper verbleiben und uns auf vielfältige Weise beeinträchtigen.

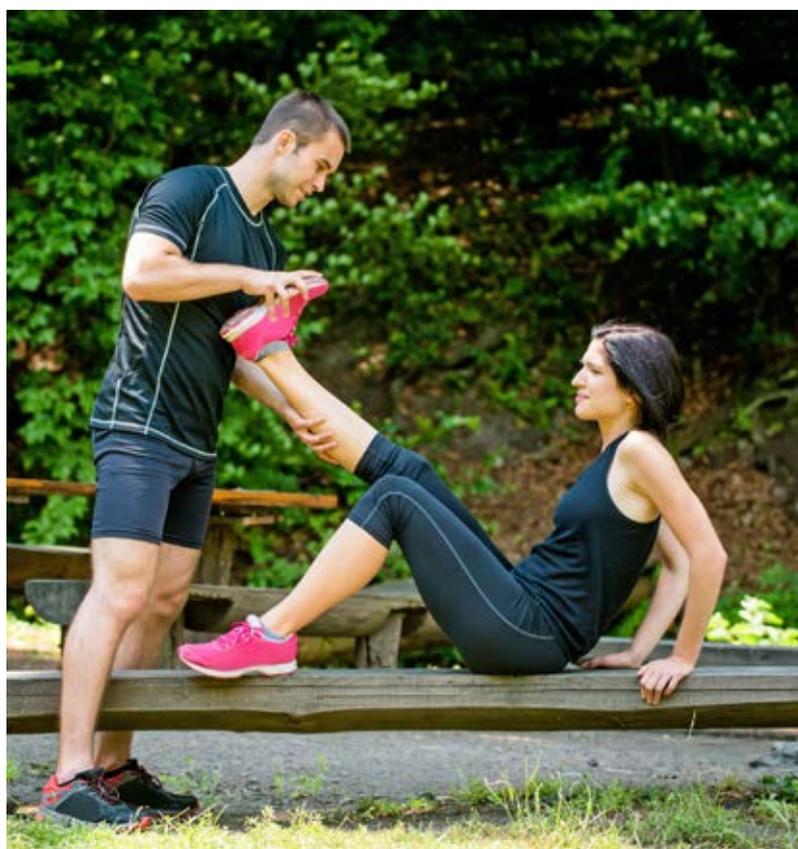
Die Harnblase als Speicherorgan neigt, vor allem bei Frauen, viel eher zur Entwicklung einer schmerzhaften Blasenentzündung, wenn wir sie nicht ausreichend spülen. Auch eine sogenannte Reizblase kann entstehen, wenn durch zu geringe Harnproduktion die Blase nicht entsprechend gefüllt wird und dann schrumpft. Paradoxerweise muss dann das «stille Örtchen» immer öfter – besonders unangenehm ist das in der Nacht – aufgesucht werden.

Muskulatur

Jeder, der gerne Sport betreibt, weiß, wie die Leistungsfähigkeit seiner Muskeln abnimmt, wenn er nicht genügend trinkt. Das kann bis zum schmerzhaften Muskelkrampf gehen. Natürlich fällt das im «unsportlichen Alltag» nicht so vordergründig auf, aber der negative Effekt ist doch da...

Fazit

Was, liebe Leserin, lieber Leser, sollten Sie also jetzt tun? Eigentlich ganz einfach: Schenken Sie sich ein Glas Wasser ein, bevor Sie den nächsten Artikel lesen! Lassen Sie Ihren Körper und seine «Blätter» nicht hängen! ■



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTART Plus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt
**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTART Plus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbücherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 **Gedruckt
in der Schweiz**