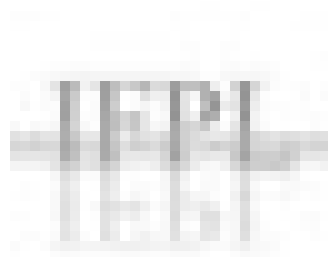


PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Trinken und genießen



Inhaltsverzeichnis

Wieviel Wasser braucht der Mensch?.....	3
Vorsicht Alkohol!	6
Urlaub vom Alkohol.....	9
Heiße Tipps für den Urlaub vom Alkohol	9

Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Trinken ist lebensnotwendig. Ohne Wasser kann der Körper nicht lange überleben. Wenn wir über einen längeren Zeitraum zu wenig trinken, reagiert der Körper mit Müdigkeit und Schwäche, manchmal auch mit Verstopfung. Die Konzentration lässt nach und im Extremfall kann leichte bis mittlere Verwirrtheit die Folge sein. Aber welche Trinkmenge ist pro Tag für wen ausreichend? Und was sollen wir trinken?

Wie viel soll ich trinken?

Eine Faustformel für die notwendige Flüssigkeitsaufnahme pro Tag heißt: 30 ml pro Kilo Körpergewicht. Davon sollten 20 ml mit Wasser, anderen Getränken, Suppen, Kaffee oder Tee aufgenommen werden. Die restlichen 10 ml werden in der Regel durch den Wassergehalt von Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Fleisch, Fisch und Milchprodukte zugeführt.

Konkret bedeutet das für eine 60 Kilogramm schwere Person einen Flüssigkeitsbedarf von 1,8 Liter pro Tag, wovon 1,2 Liter getrunken werden sollten. Für Personen mit einem Körpergewicht von 50 Kilo liegt der Flüssigkeitsbedarf bei 1,5 Liter pro Tag, von denen 1 Liter getrunken werden sollte. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm liegt der tägliche Flüssigkeitsbedarf bei 2,1 Litern. In Form von Getränken sollten dabei 1,4 Liter zugeführt werden. Wer soll sich das merken?

Niemand! Denn die pauschal empfohlene Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter täglich muss nicht immer richtig sein. Sportler zum Beispiel, sollten mehr Trinken, da sie beim Sport viel Flüssigkeit durch das Schwitzen verlieren. In der Sommerhitze oder nach einem Saunabesuch darf es generell etwas mehr sein. Und erst recht bei Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber, durch die der Körper viel Flüssigkeit verliert, die durch eine erhöhte Trinkmenge ausgeglichen werden muss.

Besonders für ältere Menschen mit geringem Gewicht und kleinem Durst ist die oben genannte Faustregel eher belastend als hilfreich. Die kommen in der Regel ebenso gut wie gerne mit weniger aus.

Was soll ich trinken?

Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) und auch Leitungswasser sind bestens geeignet für eine ausreichende Versorgung. Abwechselnde Getränke sorgen für mehr Genuss beim Trinken. Gut sind Schorlen und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Süße Getränke, Limo oder Cola, Energy-Drinks und Kaffee sind hingegen nicht das Gelbe vom Ei.

Übrigens: Bier, Wein, Schnaps & Co. zählen bei der Ermittlung der täglichen Trinkmenge nicht. Im Gegenteil! Alkohol regt – ebenso wie schwarzer Tee und Kaffee – die Harnausscheidung an. Der Körper verliert Wasser, das nachgefüllt werden muss. Je mehr Alkohol Sie Ihrem Körper zumuten, umso mehr Wasser braucht der Arme, um nicht aus dem Gleichgewicht zu raten.

Wann soll ich trinken?

Dass der Körper Flüssigkeit braucht, weil die Körperzellen schon bei leichter Unterversorgung am Limit arbeiten, ist Ihnen gewiss nicht neu. Eher neu könnte für Sie das Phänomen sein, dass ältere Menschen weniger Durst haben. Oder besser gesagt, dass bei älteren Menschen schon geringste Mengen an Flüssigkeit ausreichen können, um das Trinkverlangen zu stillen.

Sorgen Sie also dafür, dass Sie jeden Tag ordentlich Flüssigkeit tanken. Beugen Sie einer Unterversorgung vor! Trinken Sie immer wieder zwischendurch einen Schluck Wasser – auch wenn Sie keinen Durst haben! Ist der nämlich erst einmal da, ist es eigentlich schon zu spät – und Sie leiden bereits unter Flüssigkeitsmangel.

Extra-Tipp: Wenn Sie Ihre tägliche Trinkmenge steigern wollen oder müssen, machen Sie dies langsam und in kleinen Schritten. Eine plötzliche starke Steigerung kann zu Unwohlsein führen. Trinken Sie jeden Tag ein Glas Wasser mehr und lassen Sie sich ruhig ein paar Wochen Zeit bis sie die gewünschte Trinkmenge regelmäßig erreichen!



Vorsicht Alkohol!

Bier, Wein, Schnaps & Co. zählen bei der Ermittlung der täglichen Trinkmenge nicht. Im Gegenteil! Alkohol regt – ebenso wie schwarzer Tee und Kaffee – die Harnausscheidung an. Der Körper verliert Wasser, das nachgefüllt werden muss. Je mehr Alkohol Sie Ihrem Körper zumuten, umso mehr Wasser braucht der Arme, um nicht aus dem Gleichgewicht zu raten.

Gehören auch Sie zu den Menschen, die hin und wieder einem kühlen Hellen oder einem guten Tropfen Rotwein gegenüber nicht abgeneigt sind? Es sei Ihnen von Herzen gegönnt.

Für alle, die nicht alleine schon aus gesundheitlichen Gründen besser ganz auf den Alkohol verzichten, sind normalerweise ein oder zwei Gläschen in Ehren nicht verboten. Auch ein Drink außer der Reihe und zu besonderen Anlässen kann in der Regel nicht wirklich schaden. Ein bewusster, mäßiger Alkoholkonsum kann sich unter Umständen sogar eher positiv auf das persönliche Wohlbefinden auswirken als totale Abstinenz.

Doch Vorsicht ist angebracht, wenn Sie gegen Trauer, gegen Schmerzen oder einfach nur gegen die Langeweile trinken und Trinken zur Gewohnheit wird. Erst recht, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr auf Alkohol verzichten zu können. Das ist ein klares Anzeichen dafür, dass etwas faul an der Sache ist.

Wer Alkohol trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht sein Risiko, immer mehr zu trinken. So kann schnell eine Abhängigkeit entstehen. Also Vorsicht! Fakt ist, dass der Übergang vom Genuss zum Alkoholmissbrauch und zur Abhängigkeit fließend ist. Und das macht die Sache so gefährlich, welche die Gesundheit im Alter zusätzlich belastet – zumal die Alkoholverträglichkeit mit den Jahren ab und die mögliche Wechselwirkung mit Medikamenten zunimmt.

Bewusst trinken und genießen

So lange Sie noch nicht abhängig sind, dürfte es Ihnen nicht allzu schwer fallen, Ihre Trinkgewohnheiten zu verändern und sich selbst auf einen gesunden Umgang mit Bier, Wein und Co. einzustellen. Sie können lernen, bewusst zu trinken

„Bewusst trinken“ heißt in erster Linie „Bewusst genießen“. Wir können uns die Nase, das neue Auto oder den Ruhestand begießen. Wir können den Alkohol - von Aquavit bis Zombie - wahllos in uns hinein kippen. Wir können aber auch ein kühles Bier oder einen guten Wein mit allen Sinnen genießen – riechen, schmecken und auf der Zunge zergehen lassen. Bewusstes Trinken bedeutet aber nicht nur, beim Trinken den Genuss in den Vordergrund zu stellen, sondern auch den Denkapparat einzuschalten. Das Geheimnis liegt – wie bei allem, was wir tun – auch hier im „Gewusst wie“.

Wenn Sie wissen, dass der Alkohol Ihnen in bestimmten Situationen gefährlich werden kann, lohnt es sich, dieses Wissen zu Ihrem eigenen Vorteil zu nutzen. Letztlich hilft Ihnen dieses Wissen zu einem verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit Alkohol.

Jeder von uns, der seinen Verstand noch nicht ganz verloren hat, kann lernen, „mit Genuss und Köpfchen“ zu trinken. Hier nun ein paar praktische Tipps:

- Vergessen Sie die alte Trinkregel „*Durst wir durch Bier erst schön*“. Löschen Sie Ihren Durst mit Mineralwasser bevor Sie zu einem alkoholischen Getränk greifen! So vermeiden Sie, dass Sie in kurzer Zeit zu viel Alkohol trinken.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit in kleinen Mengen und aus kleinen Gläsern zu trinken. So trinken Sie automatisch weniger.
- Bestellen Sie in Gaststätten immer die kleinste Einheit. (Zum Beispiel: 0,2 l Bier statt 0,3 oder 0,5 l, „*ein Achte!*“ oder 0,1 l Wein statt 0,25 l oder gleich die ganze Flasche)
- Trinken Sie bewusst langsam und in kleinen Schlucken. Damit vermehren Sie den Genuss.
- Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst! Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken. Setzen Sie bei „Runden“ aus!

- Trinken sie immer zuerst das Glas aus, bevor Sie sich nach schenken lassen! So können Sie die Trinkmenge besser einschätzen.
- Machen Sie es sich zur Regel, nach ein oder zwei alkoholischen Getränken mindestens ein alkoholfreies Getränk zu sich zu nehmen.
- Lassen Sie sich nicht zum Trinken animieren! Lehnen Sie höflich, aber bestimmt jedes Glas ab, das Sie nicht trinken wollen.
- Seien Sie vorsichtig bei Cocktails und alkoholischen Mixgetränken, deren Alkoholgehalt durch den süßen Geschmack überdeckt wird!
- Meiden Sie in jedem Fall hochprozentige „harte“ Getränke!!!

Wenn Sie trinken, tun Sie es der Situation angemessen und mit Genuss. Trinken Sie auch bei festlichen Ereignissen und geselligen Anlässen in Maßen und keinesfalls mehr, als Sie eigentlich wollen oder vertragen können.

Urlaub vom Alkohol

Sollten Sie merken, dass Ihr Alkoholkonsum gefährlich wird, empfehle ich Ihnen einen 14-tägigen alkoholfreien Kurzurlaub. Ein freiwilliger Verzicht auf Alkohol zeigt Ihnen nicht nur, dass es auch ohne Alkohol geht, sondern auch wie gut sich Körper und Geist sich Alkohol fühlen. Gönnen Sie sich diese alkoholfreie „Wellness-Kur“! Sie können sofort damit anfangen. Es kostet Sie nichts.

Heiße Tipps für den Urlaub vom Alkohol

Nur heute nicht trinken

Vielleicht erscheint es Ihnen auf den ersten Blick zu schwer, zwei Wochen auf Bier, Wein oder den gewohnten Gute-Nacht-Schluck verzichten zu müssen. Nun, dann nehmen Sie sich einfach vor, nur einen Tag nicht zu trinken. Ein Tag ist überschaubar – und was morgen ist, schauen wir mal!

Im Übrigen bedeutet ein alkoholfreier Tag kein Verzicht, sondern ein Gewinn. Sie müssen auf Nichts verzichten. Oder denken Sie jeder Mensch, der nicht jeden Tag zur Flasche greift, verzichtet qualvoll auf Alkohol? Das einzige worauf Sie zwei Wochen verzichten müssen, sind der Durst, der durch Bier erst schön wird, und der Katzenjammer danach.

Den Tag planen

Planen Sie den Tag! Füllen Sie ihn mit angenehmen und nützlichen Dingen. Versuchen Sie möglichst Situationen zu umgehen, in denen Sie typischerweise trinken und beugen Sie der Langeweile vor.

Räumen Sie zum Beispiel den Schreibtisch auf oder entrümpeln Sie den Keller. Backen Sie Brot oder kochen Sie etwas Gesundes. Genießen Sie einen Spaziergang oder stöbern Sie in einem Buchladen. Machen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs oder polieren Sie Ihr Computerwissen auf.

Schreiben Sie einen Brief an einen lieben Menschen oder rufen Sie einfach eine geliebte Person an. Verabreden Sie sich mit Freunden, gehen Sie ins Kino oder auf den Flohmarkt. Sie werden sehen: Es gibt Tausende von Dingen, die Sie vom Trinken abhalten!

In Bewegung bleiben

Meiden Sie typische Stresssituationen! Kompensieren Sie Stress und Unruhe mit viel Bewegung. Treiben Sie Sport. Ein paar Runden Laufen, Radfahren oder Schwimmen lenken nicht nur ab, sondern machen Sie gleichzeitig auch ausgeglichener und fitter. Körperliche Bewegung regt zudem den Stoffwechsel an, so dass Giftstoffe besser abtransportiert werden können.

Sich selbst motivieren

Erzählen Sie möglichst vielen Personen in Ihrem Familien- und Freundeskreis, dass Sie zwei Wochen Urlaub vom Alkohol machen. Das steigert Ihre Motivation.

Sie wollen vor den anderen ja nicht als willensschwach dastehen – oder? Sie können auch einen Zusatz-Vertrag mit sich selbst abschließen. Das hilft enorm. Sobald Sie merken, dass Sie schwach werden könnten, holen Sie Ihre schriftliche Selbstverpflichtung hervor.

Alkoholfreie Vorräte anlegen

So wie viele Raucher „für Notfälle“ eine Packung Zigaretten in der Schreibtischschublade lagern, sorgen auch Trinker meistens für den nötigen Vorrat im Haus. Eine äußerst gefährliches Unternehmen, wenn Sie es ernst meinen mit Ihrem Vorsatz. Alkohol ist tückisch und die Gefahr groß, dass Sie sich sofort einen Schluck gönnen, wenn Ihnen danach ist oder Sie glauben, Durst zu haben.

Sie müssen nicht gleich jede Flasche ausgießen und alles entsorgen, was mit Alkohol zu tun hat. Sorgen Sie aber dafür, dass immer genügend alkoholfreie Getränke im Haus sind. Und löschen Sie den ersten Durst mit Wasser oder Tee, bevor Sie auf die Idee kommen, zur gewohnten Flasche Bier im Kühlschrank zu greifen oder schnell mal in die Kneipe um die Ecke zu springen.

