



DRK-Schwesterenschaft
Rheinpfalz-Saar e.V.

One Minute Wonder



Deutsches
Rotes
Kreuz

DEHYDRATION TEIL 1

Dehydration bezeichnet den Zustand, in dem der Körper **mehr Flüssigkeit verliert, als er aufnimmt** – ist der Körper stark ausgetrocknet, spricht man von Exsikkose.

Symptome einer Dehydration:

- Vermehrter Durst (alte Menschen haben weniger Durst, ein Flüssigkeitsmangel wird meist nicht bemerkt)
- Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Lernfähigkeit sinken
- Obstipation (Verstopfung)
- Reduzierte Harnmenge, dunkler Urin
- Blutdruckabfall, Pulsanstieg
- Schwäche, Schwindel, Sturzanfälligkeit
- Starke Müdigkeit und Teilnahmslosigkeit
- Trockene Schleimhäute
- Stehende Hautfalten
- Kopfschmerzen
- Verwirrheitszustände



Funktion des Wassers im Körper

Transport von Nährstoffen und Abfallstoffen:

- Wasser ist der Hauptbestandteil des Blutes, der Nährstoffe, Sauerstoff und Hormone zu den Zellen transportiert und Stoffwechselabfallstoffe abführt.

Regulierung der Körpertemperatur:

- Durch Schweißbildung und Verdunstung hilft Wasser, die Körpertemperatur stabil zu halten.

Lösungsmittel für chemische Reaktionen:

- Es dient als Medium, in dem biochemische Reaktionen ablaufen, einschließlich Stoffwechselprozesse.

Schmierung von Geweben:

- Wasser ist ein Bestandteil der Gelenkflüssigkeit (Synovia) und sorgt für die Schmierung der Gelenke.
- Es hält auch Schleimhäute feucht, wie in Augen, Mund und Nase.

Unterstützung der Verdauung:

- Wasser ist notwendig für die Produktion von Verdauungssäften und den Transport von Nahrungsmitteln durch den Verdauungstrakt.

Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts:

- Es sorgt für das Gleichgewicht von Elektrolyten wie Natrium, Kalium und Chlorid, die für die Zellfunktion und Nervenleitung wichtig sind.