



DRK-Schwesterenschaft
Rheinpfalz-Saar e.V.

One Minute Wonder

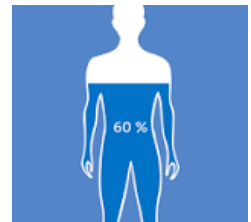


Deutsches
Rotes
Kreuz

DEHYDRATION TEIL 2

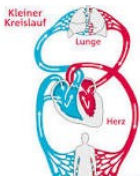
Dehydration bezeichnet den Zustand, in dem der Körper **mehr Flüssigkeit verliert, als er aufnimmt**
– ist der Körper stark ausgetrocknet, spricht man von Exsikkose.

Unser Körper besteht zu ca. 60% aus Wasser.



Wir scheiden ständig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut und beim Atmen über die Lunge aus.

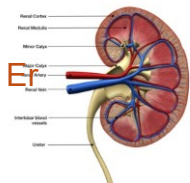
Betroffene Organe



Das Blut wird dickflüssig, Das Herz muss stärker arbeiten, um das Blut durch die Gefäße zu pumpen.
Müdigkeit, Kopfscherzen, Leistungsschwäche sind die Folge.



Das Gehirn besteht zu 80% aus Wasser. Durch dicker werden des Blutes können feine Gefäße nicht mehr optimal versorgt werden.
Es kommt zu Sauerstoffmangel. Dieser führt zu Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationsstörungen.



Die Nieren scheiden zur Kompensation weniger Flüssigkeit aus. Der Urin ist konzentriert. Die Folge ist Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen.
Die Nieren können ihre Arbeit vollständig einstellen – Nierenversagen.



Die Leber entgiftet das Blut, indem schädliche Substanzen abgebaut oder umgewandelt werden. Sie produziert Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung und speichert Nährstoffe wie Glykogen, Vitamine und Mineralstoffe.
→ Bei Flüssigkeitsmangel kann die Leber ihre Entgiftungsfunktion nicht ausführen.

Im Dünndarm findet die Absorption von Nährstoffen in den Blutkreislauf statt. Im Dickdarm die Resorption von Wasser und Elektrolyten sowie Bildung und Ausscheidung von Stuhl.
Bei Flüssigkeitsmangel kommt es zur Verstopfung.



Die Haut bietet Schutz vor äußeren Einflüssen wie Bakterien, UV-Strahlung und chemischen Substanzen. Sie reguliert die Körpertemperatur durch Schweißproduktion und dient als Sinnesorgan.
Bei Flüssigkeitsmangel bilden sich stehende Hautfalten und die Schleimhäute sind trocken.

Man sollte täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken.

Der Mensch kann ohne Wasser 4 bis 6 Tage überleben. Mehrere Faktoren sind dabei ausschlaggebend. Extreme Ausnahmen sind vereinzelt vorgekommen.