

## frizz.kolumne



Foto: © pixabay

„Trink viel, mein Kind.“

Es klingt beinahe unglaublich, doch es soll diesen Sommer auch noch ein paar sommerliche Tage geben. Während der Wetterfrosch im Juni eine „Ganz oder gar nicht“-Taktik verfolgte, soll es im Juli gemäßiger zugehen. Mit einigen Schauern und Gewittern sicherlich nicht Sommer pur, dafür aber durchgängig mit Temperaturen um die 25 Grad Celsius.

Meine Mutter verabschiedete mich im Sommer grundsätzlich mit den Worten: „Trink viel, mein Kind, es ist heiß!“ – Ja, Mama. Das weiß ich doch. Um nicht zu dehydrieren, muss ich mindestens zwei Liter pro Tag trinken, oder? Naja, fast.

Als Faustregel gilt: täglich 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Der Durchschnittsdeutsche wiegt 78 Kilo und sollte daher zwischen 2,3 und 3,1 Liter Wasser pro Tag trinken – vorausgesetzt er macht keinen Sport, schwitzt nicht und trinkt weder Kaffee, noch Cola oder Alkohol. Jegliche Flüssigkeit, die der Körper verliert, muss auch wieder ausgeglichen werden! Wer koffeinhaltige oder alkoholische Getränke zu sich nimmt, sollte anschließend ausreichend (bis zur doppelten Menge) Wasser nachfüllen.

Wer im Sommer unter Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit leidet, und selten aufs Klo muss, der ist höchstwahrscheinlich leicht dehydriert. Das Gegenteil der Dehydratation ist die Hyperhydratation oder Wasservergiftung. Wer in kurzer Zeit zu viel Wasser trinkt, bringt seinen Salzhaushalt durcheinander und kann sogar daran sterben. Dies ist vergangenes Jahr beim Frankfurter Iron Man geschehen. Ein 30-jähriger Brite hatte während seines zwölfstündigen Triathlons wohl überwiegend natriumarmes Mineralwasser getrunken, er wurde bewusstlos, hatte Krampfanfälle und wurde von den Sanitätern versorgt. In der Klinik verschlechterte sich sein Zustand, der Mann verstarb drei Tage nach der Sportveranstaltung an den Folgen der übermäßigen Wasseraufnahme.

Wie immer gilt auch beim Wasser: Die Dosis macht das Gift. Denn nicht nur zu wenig, auch zu viel Flüssigkeitszufuhr kann dem menschlichen Körper schaden. Das Gegenteil der Dehydratation ist die Hyperhydratation oder Wasservergiftung. Wer in kurzer Zeit zu viel Wasser trinkt, bringt seinen Salzhaushalt durcheinander und kann sogar daran sterben. Dies ist vergangenes Jahr beim Frankfurter Iron Man geschehen. Ein 30-jähriger Brite hatte während seines zwölfstündigen Triathlons wohl überwiegend natriumarmes Mineralwasser getrunken, er wurde bewusstlos, hatte Krampfanfälle und wurde von den Sanitätern versorgt. In der Klinik verschlechterte sich sein Zustand, der Mann verstarb drei Tage nach der Sportveranstaltung an den Folgen der übermäßigen Wasseraufnahme.

Fünf Liter Wasser innerhalb einiger Stunden reichen aus, um den Körper sprichwörtlich zu überfluten. Um den Salzhaushalt im Gleichgewicht zu halten, nehmen die Körperzellen das Wasser auf, das überlebenswichtige Natrium wird dabei verdünnt. Als Folge dieser Natriumarmut, fachlich Hyponatriämie genannt, quellen mit den Zellen auch die Organe auf. Dies wird an einer Stelle im Körper besonders kritisch: Dem Gehirn. Schwillt dieses an, so hat es keine Ausweichmöglichkeiten. Neben Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen, sammelt sich nun auch Wasser in den Lungenbläschen an, es kommt zu Atemnot. Der Patient fällt, wie der Brite beim Frankfurter Ironman, ins Koma und wacht vielleicht nie wieder auf.

Es ist nicht nur wichtig die richtige Menge Wasser zu trinken, man sollte auch die Natrium- bzw. die Salzzufuhr beachten. Neben isotonischen oder hypertonischen Sportgetränken, hilft es auch das Wasser mit etwas Salz anzureichern oder Salziges zu essen.

CHRISTIANE SCHULMAYER

## Die Fassaden bröckeln

## Darmstadt-Glosse

**Man könnte auch sagen, der Lack ist ab**, sag ich, vom Hype zur Depri, Ende der Verklärungen. Du meinst, sagt mein Vater, weil das Lilienmärchen ausgeträumt ist. Auch, sag ich, aber auch der Magistrat ist von Wolke 4 auf dem Boden der Tatsachen zurück. Worum solls jetzt gehen, fragt meine Mutter, Fußball oder Kommunalpolitik? Um beides, sagt mein Vater. Um die ganze Kackpolitik, sag ich, weltweit und überhaupt. Ich glaub, das ist mir zu anstrengend, sagt meine Mutter, und das Wetter ist zu schön.

**Häschen fährt zur Grube**, trällert mein Vater. Bleibt naiv, bleibt naiv, sing ich weiter. Wie, fragt mein Vater. Normalerweise ja *saß und schlief*, sag ich, aber was Besseres fiel mir nicht ein. Was soll das, fragt meine Mutter. Nix, sag ich, hättest aber ruhig mal bleiben können, du musst schließlich einen Teil des Elends hier mitvertreten. Lass sie, sagt mein Vater. So ein Vater-Tochter-Gespräch schadet euch nichts, sagt meine Mutter im Gehe. Ja, sag ich, und schneller einig werden wir uns auch. Also, fragt mein Vater, was zuerst?

**Die Lilien – aus Tradition anders**, sag ich, von wegen: angekommen in der Realität des Profifußballs, da fiebert man ne ganze Saison mit und dann hauen alle ab. Alle ja nicht, sagt mein Vater, und wer wills dem Schuster verdenken, soll er noch während der Saison sagen, dass er geht, wenn sich ne Chance bietet? Stimmt schon, sag ich, du musst ja praktisch lügen, weil die Presse nur Schwarz-Weiß kennt. Jedenfalls, sagt mein Vater, so viele, wie du meintest, gehen nun doch nicht. Kempe immerhin auch, sag ich. Ja, aber Heller, Gondorf und Sulu bleiben, sagt mein Vater, und um den Wagner reißt sich auch keiner mehr, jetzt, wo der englische Markt weg ist.

**Trotzdem gibts ne Depri-Saison**, sag ich, und der Meier, wie der schon aussieht. Das hat deine Mutter auch gesagt, sagt mein Vater, aber Kompetenz ist wichtiger. Na und, sag ich, der Mythos ist tot, wir halten zusammen und so, alles nur Show. Kann mans verdenken, sagt mein Vater, wenn jemand bei nem Verein spielen will, wo aus den Duschen garantiert warmes Wasser rauskommt? Warmduscher, sag ich. Oder der schon ein gescheites Stadion hat, sagt mein Vater, und keine Dilettanten, die ewig noch dran rumplanen.

**Apropos Dilettanten**, sag ich, beim Magistrat zeigt sich auch langsam, was alles nicht Sache ist, eben nicht nur das Stadion. Ich weiß, sagt mein Vater, die Kompetenzen unseres Bürgermeisters sind arg limitiert. Und die Zuschke haut jetzt auch ab, sag ich, hab ich übrigens schon immer

gesagt. Same procedure, sagt mein Vater, dementieren und sich über die Wahl retten, so geht das Geschäft. Es steht aber noch die OB-Wahl an, sag ich, und der Partsch muss ganz schön aufpassen, dass er den Frust nicht abkriegt. Da passiert nix, sagt mein Vater, kein ernsthafter Gegner in Sicht, die Zypries will nicht, die CDU kanns nicht und Uffbasse hat schon bei der letzten OB-Wahl strategisch gekniffen. Stimmt, sag ich, die Duett-Nummer, ich erinnere mich.

**Trotzdem kann man sich arg verspekulieren**, sagt mein Vater, siehe Cameron. Stimmt, sag ich, komplett vergeigt, will die Euro-Gegner loswerden und macht sie groß. Der Brexit wird die Rechtspopulisten in ganz Europa aufputschen, sagt mein Vater. Hör auf, sag ich, mit dem verarmlosen Sprachgebrauch, das sind Rechtsradikale, nix anderes. Und in Darmstadt müssen wir schwer aufpassen, da versaut die AfD gerade massiv die demokratische Kommunikationskultur.

**Stimmt einen schon nachdenklich**, sagt mein Vater, was gerade in der Türkei, Ungarn und Polen passiert. Und hier, sag ich, deine SPD unter Schröder und unter freundlicher Mithilfe der Grünen haben mit ihrem Neoliberalismus da gesät, wo jetzt die Rechten ernten. Und der Scheinheilige Gabriel, der redet nur vom Linkskurs, dabei gäbs im Bundestag längst ne linke Mehrheit, die SPD wollte doch die Großkotz-Liason. Hör auf, sagt mein Vater, reden wir lieber wieder über Fußball. Einverstanden, sag ich, wir besiegen Italien, wenigstens bei der Mannschaft ist der Lack noch dran.

THEA NIVEA

**Hi, ich bin Thea Nivea.**

Nivea hab ich von meinem Vater. Weil ich als Kind mal Nivea gegessen habe. Erklärt er jedem, ders nicht hörn will. Überhaupt erklärt er reichlich viel. Damit ich durchblicke, sagt er. Dabei blick ich schon durch, sogar bei Politik. Oder bei Fußball. Und erklär ihm auch manchmal was. Oder meine Mutter mischt sich ein. Was dabei raus kommt, na ja, könnt Ihr selbst lesen, jeden Monat.

Wenn Ihr mir was erklärn wollt, schreibt mir einfach mal:

t.nivea@frizzmag.de