



# PLÖTZLICH DURSTIG?

„ ... aber man kann doch auch zu viel trinken, oder?“ – Jedes Jahr im Juni, wenn die Temperaturen klettern, stellen gewisse Läuferinnen und Läufer diese Frage.

Von Joanna Zybon

**I**st diese Sorge, zu viel des Guten zu tun, denn auch berechtigt? Merkwürdigerweise sehen ausgerechnet jene, die eine Vergiftung mit Wasser am meisten fürchten, fast immer so aus, als ob sie gerade einen Wüstenmarathon hinter sich hätten. Ihnen hängt die Zunge heraus, sie sind ausgedörrt, sie müssen nicht pinkeln. Und wenn, ist ihr Urin dunkelgelb.

„Ich musste heute den ganzen Tag im Büro nicht aufs Klo“, lautet ein typisches Statement, das manchmal sogar mit Stolz vorgetragen wird. Als gäbe es eine Toilettengang-Vermeidungs-Challenge. Oder den Wettbewerb: Wer verwandelt sich als erster in eine innerliche Rosine?

Die menschlichen Rosinen erkennt man an ihrem Verhalten: Sie genießen ihren Sprudel am liebsten in Schnapsgläsern, sie schaffen es nicht mal im Winter, genug Aqua aufzunehmen, und sie „vergessen“ zu trinken, sogar wenn eine edle Karaffe direkt vor ihnen

steht. Obwohl sie mit ihrer Trinkdiät garantiert niemals auch nur annähernd in die Gefahr einer Hyperhydration – das Gegenteil einer Dehydration – kommen werden, möchten sie die theoretische Möglichkeit dafür an jedem heißen Tag ausführlich diskutieren.

Also bitte: Jawohl, man könnte sich auch mit Wasser vergiften. Dazu müsste man aber in kurzer Zeit so viel davon tanken, dass der Urin so durchsichtig wie Wasser würde und der Körper beim dauernden Wasserausscheiden die Elektrolyte verlore. Wer das schafft, riskiert in der Tat eine lebensbedrohliche Störung seines Salzhaushalts, aber dafür wären je nach Körpergewicht und Jahreszeit pro Stunde circa sechs, sieben, acht Liter des nassen Elements nötig – also Wasser genug, um sich darin zu duschen.

So, da die theoretische Möglichkeit einer Wasservergiftung nun dargelegt wurde – wie wäre es erstmal mit einem großen Glas Wasser?

Anzeige



Hawaii: Honolulu Marathon mit  
Inselhopping O'ahu, Big Island und Maui  
Run'n'Hike Hawaii vom 04.12.2024 bis 15.12.2024

weitere Laufreisen und Marathons gibt es bei: [www.laufreisen.de](http://www.laufreisen.de)  
laufreisen GmbH - Fon: 0231-4 05 95 - [info@laufreisen.de](mailto:info@laufreisen.de)