

Wasser

Der Mensch besteht durchschnittlich zu 70% aus Wasser. Unser Gehirn aus ca. 85%. Babys und Kinder mehr, Erwachsene weniger. Das heißt, dass Wasser der wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers ist.

Wo befindet sich das Wasser?

Wasser befindet sich in jeder Zelle, im Zellzwischenraum und daher in jedem Organ.

Was macht das Wasser im menschlichen Körper?

Es ist Lösungs- und Transportmittel, liefert die Kraft zum Leben und steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems. Wasser ist ein Abführmittel und kann Verstopfung verhindern. Außerdem dient es, neben vielen anderen Funktionen, als „Füllstoff“ für die Bandscheiben, kann Müdigkeit entgegen wirken und beim Abnehmen helfen.

Was passiert, wenn zu wenig Wasser getrunken wird?

Es kommt zur Austrocknung (Dehydrierung) wobei der „trockene Mund“ kein sicheres Zeichen ist. Kopfschmerzen/Migräne, Arthritis, Rückenschmerzen aber auch Schwangerschaftsübelkeit, Asthma, chronische Müdigkeit u.a. können Zeichen einer Wasserunterversorgung sein.

Was können Sie tun?

Es ist überaus wichtig jeden Tag ausreichend stilles und warmes Wasser zu trinken. Als Richtwert werden 30ml pro Kilogramm Körpergewicht gerechnet. Ein Mensch von 65kg sollte also jeden Tag 1,95l trinken. Besteht eine Schwangerschaft, bei körperlicher Anstrengung oder bei klimatischen Gegebenheiten sollte die Wasserzufuhr erhöht werden.

Wie sollten Sie trinken?

1. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser
2. Trinken Sie eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser
3. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind
4. Trinken Sie vor jeder sportlichen Aktivität mindestens ein großes Glas Wasser
5. Trinken Sie 2,5 Stunden nach jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser

Was sollten Sie nicht oder nur sehr eingeschränkt trinken?

Cola, Kaffee, Alkohol, Kakao, Tee zählen nicht als Wasser, auch wenn sie u.a. daraus hergestellt wurden. Diese Getränke sind nicht geeignet, der Austrocknung entgegen zu wirken. Sie entziehen z.T. dem Körper Wasser und unterstützen so die Dehydrierung. Gleichen Sie den Wasserverlust durch zusätzliches Wassertrinken aus.

Was sollten Sie noch beachten?

Wenn Sie viel Wasser trinken ist es wichtig, sich mit gutem Salz zu versorgen. Gemeint ist hier naturbelassenes Salz anstatt Speisesalz.

Wie viel Sie nehmen sollten!

Bei 2l Wasser pro Tag sollten Sie ½ TL Salz zu sich nehmen.

Weiter Informationen zum Thema in den Büchern von Dr. F. Batmanghelidj:

„Wasser hilft“ Allergien, Asthma, Lupus

„Wasser, die gesunde Lösung“, ein Umlernbuch

„Rückenschmerzen & Arthritis“, das Selbsthilfebuch

„Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs“, Das Aufklärungsbuch