



Wasser für mehr Gesundheit

Die 5 Punkte des Wassertrinkens

💧 Warum sollten Sie Wasser trinken?

„Ohne Wasser läuft nichts...“

Da der Menschliche Körper - je nach Alter - zu 60-70% aus Wasser besteht (das Gehirn sogar zu 80%), und alle Stoffwechselfvorgänge im Körper Wasser benötigen, trifft diese Aussage im wahrsten Sinne des Wortes zu!

Als ideales Lösungsmittel besteht die Hauptaufgabe des Wassers im menschlichen Körper darin, Stoffe zu transportieren: Wasser bindet Nährstoffe aus der Nahrung und transportiert diese zu den Zellen. Auf dem „Rückweg“ nimmt es dann die angefallenen Stoffwechselprodukte der Zellen, oder auch abgestorbene Zellen auf, und transportiert diese aus dem Körper. Des Weiteren ist Wasser dafür zuständig, die Körpertemperatur zu regulieren.

💧 Wie viel Wasser sollten Sie trinken?

Täglich verlieren wir Wasser durch Schwitzen, Atmen und über den Urin. In einer Nacht können wir bis zu 400 ml Wasser durch Atmung und Schwitzen verlieren, die wir wieder ausgleichen müssen.

Diese Faustregel kann verwendet werden um den persönlichen Bedarf zu ermitteln:

Pro Tag ca. 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht
(Das entspricht bei einer Person mit 70 kg also 2,1 Liter Wasser)

Bei körperlicher Anstrengung, Sport, Hitze, etc. steigt der Bedarf entsprechend.

💧 Wann sollten Sie Wasser trinken?

Der menschliche Körper hat ein geringes Wasserspeichervermögen, also sollte Wasser über den ganzen Tag verteilt getrunken werden.

Möchten Sie Ihre Verdauung bestmöglich unterstützen, sollten Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken. Außerdem ca. ½ Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser trinken und erst wieder 2-2 ½ Stunden danach.

Tipp: verspüren Sie während der Mahlzeit Durst, dann sind die Wasserreserven im Körper bereits zu niedrig! Auf jeden Fall sollten Sie aber immer Wasser trinken, sobald Sie Durst empfinden!

💧 Welches Wasser sollten Sie trinken?

Für die oben genannte Transportfunktion des Wassers (siehe „Warum“), ist nur reines Wasser ideal, d.h. es ist frei von Kohlensäure, es enthält wenig Mineralien und ist weitestgehend von Schadstoffen befreit. Da Mineralien im Trinkwasser nur in anorganischer Form vorliegen, werden Sie vom Körper kaum aufgenommen und können den Körper sogar belasten.

Getränke, die zwar Wasser enthalten, aber mit anderen Inhaltsstoffen gesättigt sind (wie Saft, Kaffee, Milch, etc.) fügen dem Körper zwar auch geringe Mengen an Wasser zu, eignen sich aber nur in sehr begrenztem Maße für die wichtigen Transportaufgaben.

💧 Woran erkennen Sie Wassermangel?

Der „trockene Mund“ ist bereits ein Warnsignal des Körpers!

Andere häufige Wassermangelsymptome:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen, Sodbrennen
- Bluthochdruck
- Morgendliche Übelkeit während der Schwangerschaft
- Gelbe bis dunkelgelbe Urinfarbe
- Durst während des Essens

Unser Lesetipp:

Dr. med F. Batmanghelidj
„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“
VAK Verlag