

Wasser – Das wichtigste Lebensmittel und warum Wassertrinken wichtig ist !

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent, das Gehirn sogar bis zu 90 Prozent aus Wasser. Bei der Geburt bestehen wir zu mehr als 90 Prozent aus Wasser, als Greise immer noch aus mehr als 45 Prozent.

Um diesen Haushalt sauber aufrecht zu erhalten, ist es nötig ausreichend zu trinken.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, neben dem ausreichenden Verzehr von Obst und Gemüse, täglich 30 Milliliter je Kilogramm Körpergewicht zu trinken.

Beispiel: 70 Kg Körpergewicht = 2,1 Liter „Wasser“ (darin kein Kaffee oder Softdrinks, alkoholische Getränke etc. enthalten).

Alle Körperfunktionen erfordern Wasser.

Wasser transportiert Nährstoffe, Vitamine, Enzyme, Fermente und Spurenelemente in die Körperzellen. Wasser reinigt den Körper über die Ausscheidung der Stoffwechselabbauprodukte durch unsere Nieren.

Die tägliche Menge beträgt ca. 1,5 bis 2,5 Liter. (Sie werden nämlich feststellen, dass Sie auch zur Toilette müssen, wenn Sie nichts getrunken haben)

Diese Menge sollte „zurück“ getrunken werden. Weiterhin hilft Wasser die Körpertemperatur von 37 Grad zu halten.

„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!!“

Trinken wir über lange Zeit zu wenig, kann sich der Blutdruck und Cholesterinspiegel erhöhen. Fettzellen werden kaum noch abgebaut, die Haut wird trocken, fahl und neigt zur Cellulite. Die moderne Medizin bestätigt, dass viele chronische Krankheiten, wie zum Beispiel chronische Rückenschmerzen und Migräne bis hin zu Kreislaufstörungen, Konzentrationsschwäche und Verstopfung, auf einen Wassermangel zurückzuführen sind.

Hat der Körper Bedarf an Flüssigkeit, entzieht er dem Dickdarm Wasser, folglich wird der Darminhalt eingedickt, und es kann zu einer Verstopfung kommen. Bei Durchfall oder Schnupfen und Erkältung wiederum, kann der Körper erhebliche Mengen Wasser verlieren, die in optimaler Menge wieder ersetzt werden sollten.

„Ein trockener Mund ist nicht das beste Zeichen für Durst, es ist das letzte Anzeichen für Durst!“

Wichtig ist aber, Ihren Wasserhaushalt langsam zu steigern, damit die Wasseraufnahme im Vergleich zur Wasserausscheidung und Urinproduktion im richtigen Verhältnis steht. Das gilt im Fall einer Dehydrierung, wenn Ihre Nieren zu stark ausgetrocknet sind und Ihre Leber in ihrer Funktion eingeschränkt ist. Ein weiterer Grund ist, dass unser Darm nur ca. 0,2 Liter Wasser pro Viertelstunde aufnehmen kann und kein Reservoir für Wasser besitzt.

Tipp 1: Regelmäßiges Trinken ist notwendig! Auch wenn das „Durstgefühl“ nicht vorhanden ist, stellen Sie sich doch in Ihrem Sichtfeld eine Flasche oder ein gefülltes Glas Wasser hin, egal ob bei der Arbeit oder zu Hause. Wenn man das Wasser sieht, wird man es auch trinken.

Tipp 2: Im Vergleich zu den stark geschmackhaltigen Getränken erscheint Wasser natürlich fad. Entweder man verdünnt deshalb zuckerhaltige Getränke steigernd mehr und mehr mit Wasser oder man springt in das kalte Wasser und wird nach wenigen Tagen des reinen Wassertrinkens feststellen, dass sich die Geschmacksknospen regeneriert haben, und alles Andere zu süß geworden ist.

UND: Wer viel trinkt, merkt auch, dass dies seinen Magen füllt und ihn dehnt. Diese Magendehnung ist mit dem Gehirn verbunden, das so den Appetit zügelt.

WICHTIG: Wer Sport treibt, sollte schon vor dem Durst trinken. Die Muskelzellen werden ansonsten schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Ein paar Schlucke genügen, ein halber Liter Wasser hingegen würde das Joggen unnötig erschweren.

Wann trinken wir idealerweise?

Dosieren Sie Ihre Trinkmenge über den Tag verteilt, da der Körper nicht unbegrenzt Flüssigkeiten speichern kann. Falls Sie harntreibende (Tees) oder koffeinhaltige Getränke zu sich nehmen, beachten Sie bitte, dass die vermehrte Ausscheidungsmenge zurück getrunken werden sollte. Auch sollten Sie an Ihre Schlafzeiten denken, die Sie ungestört verbringen möchten.

Selbstverständlich können Sie zum Essen trinken, da der Nahrungsbrei im Magen dann besser rutscht, die Trinkmenge ein Sättigungsgefühl erzeugt, und der Darm zum Abtransport dem Körper keine Flüssigkeit entzieht.

„Das Trinken“ vor dem Essen, um die Magensäure zu neutralisieren, wäre zwar wünschenswert, ist aber leider nicht möglich, da die Wassermengen nicht zu erreichen sind.

Und welches Wasser ist am besten?

In Deutschland ist Leitungswasser das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt. Aber alle von Menschen verursachten Verunreinigungen finden sich irgendwann im Grundwasser wieder. 2010 wurden 40.000 t Pflanzenschutzmittel auf die deutschen Äcker gespritzt und haben dort ihren Weg in den Untergrund gefunden. Immer öfter werden Arzneimittelrückstände, wie Röntgenkontrastmittel und Schmerzmittel, im Leitungswasser gefunden. Ein großes Problem scheinen ausgeschiedene Süßstoffe zu sein, die von Kläranlagen eben nicht geklärt werden können.

Ein Wasser sollte also frei von Schadstoffen sein und kontinuierlich geprüft und überwacht sein. Verwenden Sie aber Leitungswasser, so lassen Sie den Hahn solange geöffnet, bis das Wasser klar, kühl und nicht abgestanden schmeckt.

Ein Mineralwasser dagegen stammt aus einem unterirdischen Quellvorkommen oder stammt aus Hochgebirgswasser, das einen langen Weg durch kristallines Urgestein zurücklegt.

Stichwort „schmecken“. Vergleichen Sie verschiedene Hersteller. Der Unterschied lässt sich schmecken. Es sollte Ihnen frisch, klar und rein schmecken und bekömmlich sein. Finden Sie Ihre eigene Wasser - Temperatur.

Verzichten Sie auf einen Zusatz von Kohlensäure oder Mineralstoffen.

Wasser dient der Ausscheidung unerwünschter Stoffe. Sie decken Ihren Vitamin- und Mineralstoffhaushalt mit Ihrem täglichen Verzehr an frischem Obst und Gemüse, das im Gegensatz zu mineralstoffzugewetzten Mineralwassern über zellverfügbare und organisch gebundene Mineralstoffe verfügt.

Und – je voller ein Wasser an Mineralstoffen ist, desto weniger unerwünschte Stoffe kann es abtransportieren, da kein Platz mehr für diese Stoffe vorhanden ist.

Viele Mineralwasser weisen Wassermoleküle auf, die aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom bestehen. Diese tauschen ihre elektrischen Ladungen untereinander aus und bilden im Raum sogenannte Cluster.

Nur Wasser weist solche Wechselwirkungen der Moleküle auf. Diese Clusterstrukturen kann man auch als Netzwerke der Wassermoleküle bezeichnen, die sich zu kristallartigen Strukturen zusammenschließen. Man spricht dann vom Entstehen einer höheren Ordnung eines Wassers.

Nur qualitativ hochwertiges Wasser zeigt solche kristallartigen Strukturen.