

**Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser,
das Gehirn sogar zu 85 bis 90 Prozent.
Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser.
Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen,
Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen etc.
und genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen braucht unser Körper
Wasser.**

**Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.
Ohne Wasser ist kein Leben möglich.**

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen

**Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der
körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.**

Lassen Sie es nicht soweit kommen. Trinken Sie genug Wasser!

- 1. Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen 2 Gläser Wasser.**

Begründung:

Das braucht Ihr Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und um genügend Strom zum Denken zu produzieren.

- 2. Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit
ein großes Glas Wasser.**

Begründung:

So geben Sie Ihrer Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem saueren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden die Säuren des Magens den Darm zersetzen!

Der Magenausgang darf sich nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht.

Ansonsten leiden Sie unter einem Völlegefühl oder Aufstoßen mit Sodbrennen (wenn die scharfe Magensäure die Speiseröhre angreift).

- 3. Trinken Sie direkt nach dem Essen nichts.**

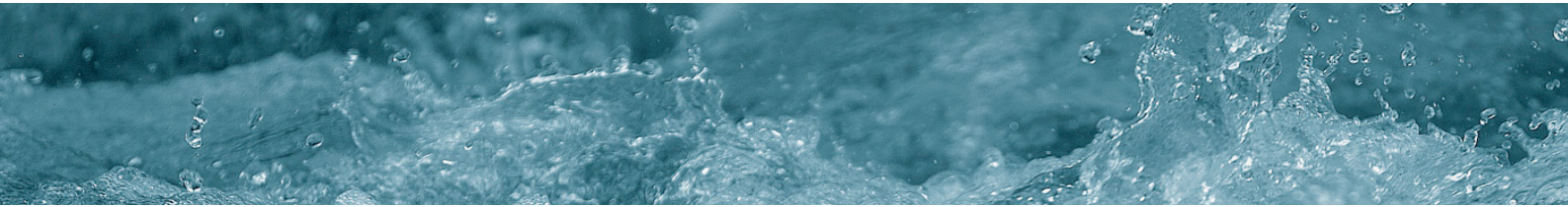
Begründung:

Ihr Magen soll die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen. Wenn Sie viel Flüssigkeit zuführen, kann das Ihre Magensäfte verdünnen, was den Verdauungsprozess behindern kann.

- 4. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind – auch während einer Mahlzeit.**

Begründung:

Vertrauen Sie Ihren Körpersignalen! Wenn Sie Durst verspüren, ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen. Normalerweise sollten Sie es nie so weit kommen lassen, dass Ihr Körper durstig wird, denn Sie schaden damit Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit.



5. Trinken Sie 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser.

Begründung:

Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt der Körper pro Tag rund 9 Liter Wasser!!!

Da Sie nicht soviel Wasser trinken, nimmt der Darm dieses Wasser aus den Zellen und dem Körpergewebe. Hinterher muss Ihr Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren.

Das ist ein gewaltiger Kraftakt; selbst wenn Sie nichts tun, ist der Körper sehr fleißig beschäftigt. Erleichtern Sie ihm diese Arbeit und trinken Sie viel.

6. Trinken Sie täglich mindestens 2 bis 3 Liter reines Wasser.

Begründung:

Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet:

Mindestens 30 bis 40 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht.

Das bedeutet bei 50 kg Körpergewicht 2 Liter Wasser pro Tag,
bei 75 kg 2,5-3 Liter und bei 100 kg 3,5-4 Liter.

Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn Sie schwitzen, Sport treiben, in die Sauna gehen, in den Bergen unterwegs sind (*pro 1.000 Höhenmeter verbraucht der Körper ca. 1 Liter Wasser am Tag zusätzlich!*), koffeinhaltige Flüssigkeiten oder harntreibende Substanzen zu sich nehmen (diese Getränke entziehen dem Körper Wasser,

daher sind sie unbedingt durch die doppelte Menge Wasser zu ersetzen, *siehe nächster Tipp*).

7. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser – gleichen Sie dies durch zusätzliches Wassertrinken aus.

Begründung:

Koffein- und teehaltige Flüssigkeiten und harntreibende Substanzen sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden und das getrunkene Wasser wird schneller abtransportiert, als es von den Zellen aufgenommen werden kann. Daher müssen wir meistens nach dem Kaffee- oder Biertrinken öfter zur Toilette.

Beispiel:

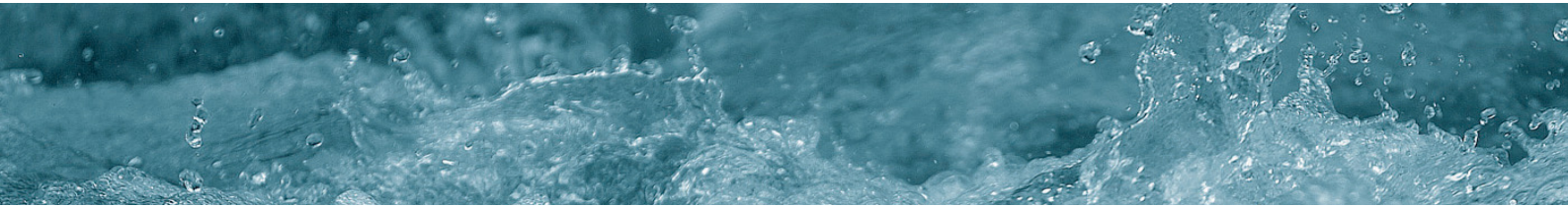
Sie wiegen 65 kg und brauchen daher 2,5 Liter Wasser pro Tag. Wenn Sie 1/2 Liter entwässernde Getränke zu sich nehmen, reduzieren Sie die verfügbare Menge Wasser in Ihrem Körper auf 1,5-2,0 Liter. Sie müssen jetzt also wieder 0,5-1,0 Liter Wasser nachtrinken, um diesen Verlust auszugleichen, insgesamt also 3-3,5 Liter am Tag!

Das Gleiche wie für Cola, Kaffee und bestimmte Teesorten gilt auch für Bier, Wein, Sekt etc. Trinken Sie anschließend die doppelte Menge Wasser, um den alkohol-bedingten Wasserverlust auszugleichen! Wenn Ihnen das zu anstrengend ist, trinken Sie einfach nur das, was Ihr Körper braucht: reines Wasser und möglichst wenig andere Flüssigkeiten.

8. Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen.

Begründung:

Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig, daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden. Wenn Sie sehr viel frisch geerntetes Obst direkt von Baum oder Strauch essen, können Sie damit Ihre zu trinkende Wassermenge reduzieren. Außerdem erhalten Sie auf diese Weise viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und wertvolle (weil zellverfügbare) organisch gebundene Mineralien (im Unterschied zum Mineralwasser, das nach Ansicht vieler Ernährungsexperten in der Regel nur unbrauchbare anorganisch gebundene Mineralstoffe enthält).



9. Trinken Sie Wasser vor dem Sport – wichtig fürs Schwitzen!

Begründung:

Ihr Körper kann seine lebenswichtigen Organtemperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt.

10. Achten Sie darauf, Ihren Salzhaushalt in Balance zu halten.

Begründung:

Ihr Blut, Ihre Zellflüssigkeit, Ihre Lymphflüssigkeit etc. enthalten 0,97% Salz, um leitfähig zu bleiben. Wenn Sie Reinstwasser trinken, könnten Sie diesen wichtigen Anteil an Ionen verdünnen und den Zellen Salze entziehen. Pro Liter Trinkwasser braucht der Körper täglich ca. einen viertel Teelöffel Salz (*meist ist in unserer Nahrung pro Tag allerdings mehr Salz enthalten, als wir brauchen*).

Empfehlung:

Geben Sie einen Spritzer Sole z. B. aus naturbelassenem Kristallsalz in jedes Glas Wasser, das Sie trinken (dann schmeckt es meist auch noch besser). Zu viel Salz ist allerdings genauso schädlich wie zu wenig

11. Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen – insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Milch, Säfte oder Limonaden.

Begründung:

Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel. Waschen Sie Ihre Wäsche in Kaffee, Tee, Bier, Cola, Saft, Milch... oder in sauberem, kalk- und salzfreien Wasser?

Dasselbe gilt natürlich auch für die Reinigung aller Ihrer Gefäße im Körper.

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihre Zellen und Zellzwischenräume von alten Stoffwechselprodukten befreien können. Trinken Sie genug reines Wasser.

Sie waschen Ihre Wäsche ja auch nicht mit verschmutztem Wasser! Gönnen Sie daher Ihren Gefäßen auch reines, sauberes Wasser ohne anorganische Substanzen und Schadstoffe.

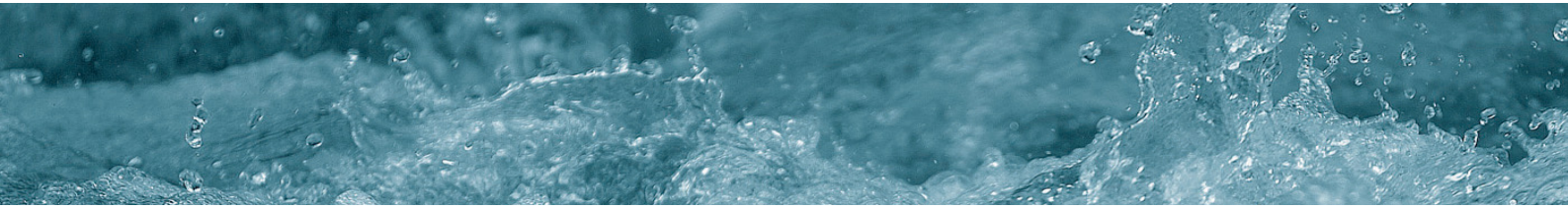
12. Trinken Sie Wasser immer ohne Kohlensäure.

Begründung:

Beim Stoffwechsel entsteht im menschlichen Körper als Abfallprodukte Kohlendioxid. Dieses für uns unverträgliche Gas muss schnell über die Lungen ausgeschieden werden (ähnlich wie feste und flüssige Abbauprodukte des Stoffwechsels über Kot und Urin ausgeschieden werden müssen). Würden wir Kohlendioxid einatmen, müssten wir sofort sterben. Der Körper ist bestrebt, solche Giftstoffe so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden. Weshalb sollten Sie sich das also freiwillig zuführen?

**"Alles ist aus dem Wasser entsprungen
und alles wird durch Wasser erhalten."**

Goethe



Und jetzt schlägt's Dreizehn:

13. Trinken Sie Wasser nicht kalt oder gar gekühlt, sondern warm.

Begründung:

Insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen benötigt unser Körper Wasser, denn Wasser ist das beste biologische Lösungsmittel. Daher benutzen wir es ja auch zum Reinigen und Waschen unserer Hände und Wäsche. Genauso wirksam ist es beim Reinigen unserer Gefäße und Zellzwischenräume. Von der Waschmaschine wissen wir:

Je schmutziger die Wäsche ist, desto höher die Wassertemperatur, denn heißes Wasser hat sehr viel höhere Lösungs- und Reinigungs-Fähigkeit als kaltes Wasser. Schmutz, der sich unter kaltem Wasser nicht oder nur sehr langsam löst, wird von warmem oder gar heißem Wasser oft sehr schnell gelöst.

In unserem Körper ist das genauso. Warmes Wasser hat viel höhere Reinigungskraft. Doch wenn Sie kalt trinken, muss Ihr Körper diesem kalten Wasser erst viel Energie zuführen, damit er es auch nutzen kann. Diese Energie fehlt Ihnen.

Falls Ihnen das merkwürdig erscheint, dann fragen Sie sich bitte einmal, warum Sie Kaffee und Tee lieber warm oder sogar heiß trinken als kühl-schrankkalt...

**"Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe,
der wird in Ewigkeit nicht dürsten."**

Johannes 4.14