

Wasser: Der Lebens-spender (Teil 1)

Frage: Ich fühle mich nachmittags nach dem Mittagessen sehr müde. Gleichzeitig kommt gegen nachmittag ein Spannungskopfschmerz dazu, der meine Konzentrations- und Denkfähigkeit deutlich beeinträchtigt. Ich habe eine unklare Lebensmittelunverträglichkeit und Verdauungsschwierigkeiten. Ich neige zu Verstopfung. Ich schlafe nachts nicht tief und leider auch nicht erholsam genug. Seitdem ich täglich deutlich mehr trinke geht es mir wesentlich besser. Ich musste mich durch ein Trinktraining regelrecht dazu zwingen, genug zu trinken. Kann es sein, dass Wasser so eine grosse Bedeutung für das Wohlbefinden hat?

Antwort: Unser klares Trinkwasser aus den Gebirgsquellen hat eine enorme Bedeutung für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Körper braucht viel mehr Flüssigkeit als wir meinen. Erst dann zu trinken, wenn wir Durst haben ist spät, sehr oft zu spät und der Körper kann diese Flüssigkeitskrise nur bewältigen, indem er Symptome entwickelt. Wasser ist nicht nur Flüssigkeit, sondern geballte Energie. Sauberes Wasser sollte ein Menschenrecht für alle sein. Wassermangel und soziales Elend treten geographisch gemeinsam auf allen Landkarten auf.

Weißt du, dass

- nur 0,03 % der weltweiten Wasservorkommen als Trinkwasser nutzbar sind?
- ca. 97 % des Wassers auf der Erde salzhaltiges Meerwasser ist und nur die restlichen 3 % als Süßwasser vorkommen?
- für die Herstellung von 1 kg Papier etwa 750 Liter Wasser nötig sind?
- das meiste Trinkwasser im Haushalt für die Toilettenspülung verbraucht wird?
- der Mensch chemisch gesehen zu etwa 99% aus Wassermolekülen besteht?

DESHALB GELTEN FOLGENDE GRUNDSÄTZE:

1 Trinken stärkt die Leistungsfähigkeit.

Schon bei 2-4% Flüssigkeitsverlust verringert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit um bis zu 20%! Daher sollte man bei hohen Temperaturen und beim Sport niemals vergessen, genug zu trinken. Dabei ist Quell-Wasser normalerweise völlig ausreichend! Sportliche Spitzenleistungen wurden schließlich auch schon vor der Erfindung isotonischer Fitnessdrinks erbracht.

2 Der Wasserverlust des Körpers ist konstant.

Der durchschnittliche, gesunde und erwachsene Europäer gibt bei ganz normaler Betätigung pro Tag etwa 2,5 Liter Flüssigkeit ab. Davon gehen 28% durch Verdunstung und Atmung verloren, ganze 60% werden über Urin ausgeschieden. Der Verlust durch Schweiß macht davon nur 8% aus.

Dieses Defizit will ausgeglichen werden, denn...

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



3 Durst macht dumm.

Schon bei 2% Flüssigkeitsverlust wird die Denkleistung merklich beeinträchtigt. Dem Blut wird Wasser entzogen, in Folge kann das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, und kann daher nicht mehr optimal funktionieren. Was man nicht sieht, vergisst man sehr schnell. **Wasser muss sichtbar sein** – am besten gleich einen ganzen Krug im eigenen Sichtbereich bereitstellen, so verhindert man das eigene Austrocknen. Auch ein Wasserspender zu Hause erinnert stetig ans Wassertrinken.

4 Wasseraufnahme ist schwerer als man denkt.

Unser Darm kann nur circa 0,2 Liter Flüssigkeit pro Viertelstunde aufnehmen. Es ist daher sinnvoll, viele kleine Mengen über den Tag verteilt zu trinken. Dabei helfen ein wiederauffüllbarer Becher und eine nahe Wasserquelle. Nur nicht übertreiben! **Nimmt man zu schnell zu viel Flüssigkeit auf**, wird der Großteil über die Nieren wieder ausgeschieden und ist somit für unseren Körper gar nicht mehr nutzbar. Am besten immer wieder zum Wasserglas greifen!

5 Verdünnen mit Wasser: Das ideale Verhältnis.

Zu zuckerhaltige Getränke bereiten dem Körper Probleme. Das ideale Verhältnis eines „gespritzten Getränks“ sollte aus **einem Teil Fruchtsaft und drei Teilen Wasser** bestehen, da sich der Durst so am besten löschen lässt und der Körper zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen kann. Auch bei Kaffeegenuss gilt der gleiche Grundsatz: 1 Tasse Kaffee + 3 Gläser Wasser!

6 Ein Morgenritual mit Wasser weckt auf.

Schon die alten Chinesen und Inder wussten, dass Wasser den Stoffwechsel anregt und den Körper in Schwung bringt. Sowohl in der **traditionellen chinesischen** als auch in der **ayurvedischen Medizin** sollen ein, **zwei Gläser lauwarmes bis heißes Wasser** auf leeren Magen als Mittel zur Entgiftung, Entschlackung und als ritueller Start in den Tag dienen.

Fortsetzung zum Thema Wasser als Lebensspender mit praktischen Trinktipps folgt in der übernächsten Ausgabe der PZ

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.