

# Wasser: Der Lebens-spender (Teil 2)

**Frage:** Ich habe den Artikel in der vorletzten PZ gelesen und habe mich daraufhin im Internet umgesehen. Mir ist erst bewußt geworden, welche enorme soziale Bedeutung Wasser für das Leben generell und für unsere Gesundheit im Besonderen hat. Wasser sollte nicht nur sauber, sondern vor allem auch sicher sein. Wasser ist bei uns in Südtirol ein selbstverständliches und allverfügbares Gut, das wir sehr wenig schätzen. Ich habe jetzt versucht, mehr zu trinken und habe gemerkt, dass ich auch meinem Stoffwechsel entsprechend angepasst trinken muss. Welche zusätzlichen praktischen Hilfsmittel können sie mir empfehlen?

**Antwort:** Jeder kann den Trinkbedarf an seine tägliche Aktivität anpassen. Wir sollten nicht nur unsere Mahlzeiten organisieren, sondern wir sollten am Beginn eines sogenannten Trinktrainings auch Trinkzeiten organisieren. So sollte um ca. 10.00 Uhr und um 15.00 Uhr jeweils ein zusätzlicher halber Liter Wasser getrunken werden. Dann sollte die Urinfarbe beachtet werden. Wird sie heller, so ist dies ein Zeichen für einen ersten positiven nierenunterstützenden Trinkeffekt. Wenn jemand Sport betreibt, sollten auch die Mineralstoffe nicht vergessen werden. Ein idealer natürlicher Mineralstoffspender ist Fleur de Sel (Salzblume).

## Weißt du, dass

... unser Körper Tag für Tag 2,5 Liter Wasser umsetzt? Warte deshalb nicht erst auf den Durst – er ist bereits ein Notsignal deines Körpers

## DESHALB GELTEN FOLGENDE ZUSÄTZLICHE GRUNDSÄTZE (Fortsetzung der vorletzten PZ Ausgabe):

### 7. Warmes Wasser regt die Verdauung an.

Die Temperatur des Wassers spielt dabei auch eine Rolle: Trinken wir kaltes Wasser, muss unser Körper erst Energie aufbringen, um das Wasser unserer Körpertemperatur anzupassen. Chemische Reaktionen laufen nun einmal schneller ab, je wärmer es ist. Und im Magen bewirkt nur 1 Grad Temperaturerhöhung eine etwa 30% schnellere Reaktion.

Umgekehrt bremst das Trinken von kalten Getränken (für den Magen sind schon 20°C kalt) die Produktion der Verdauungssäfte um 20%. Das heißt, man sollte nicht durchgehend kalte Getränke trinken und durchaus ab und zu mal eine Tee-Pause einlegen.

### 8. Die Gesundheit ist ein Farbenspiel.

An der Färbung des Urins lässt sich erkennen, ob man genug Flüssigkeit zu sich genommen hat: Eine klare, hellgelbe Färbung ist das Optimum. Ganz heller bis fast durchsichtiger Urin bedeutet, dass man schon zu viel Wasser getrunken hat und lieber eine Pause einlegen sollte. Bei einer dunklen bis fast orangen Färbung des Urins sollte man schleunigst ein Glas Wasser zu sich nehmen.

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



Dr. Rudolf Gruber

### 9. Macht Wasser ewig jung?

Leider ist es ein Mythos, dass viel Wasser trinken unsere Haut vor dem Älter werden schützen kann. Einen rosigen und frischen Teint schenkt es aber allemal, da die Zellen gut mit Wasser gefüllt werden können. Wandert das Wasser bei zu geringer Wasseraufnahme aus den Zellen ins Blut, wirkt die Haut trocken und schuppig. Ein natürliches Schönheits-Kosmetikum ist Wasser auf jeden Fall!

### 10. Wasser macht stark.

Ohne die individuell richtige Bewegung, die richtige Ernährung und ohne die richtige Wasserzufuhr ist der Körper nicht dauerhaft gesund. Mit dem Trinken von reichlich Wasser unterstützt man beispielsweise den wichtigen Muskelaufbau! Für 1 Kilo Muskelmasse braucht der Körper circa 4 Kilo Wasser. Und wie immer gilt: Wer viel schwitzt, muss auch viel trinken.

### 11. Gemüse und Obst sind wichtige Wasser-Lieferanten.

Der tägliche Wasserbedarf wird nicht nur durchs Wasser trinken gedeckt: viele Gemüsesorten haben einen extrem hohen Wasseranteil. Zu den absoluten Spitzenreitern zählen



Gurken (96%), Tomaten (94%) und Kohlrabi (94%)! Auch Obst ist als Wasserspender nicht zu vergessen: von den Früchten liegen Wassermelonen mit 95% Wasseranteil entschieden vorne! Äpfel und Bananen sind mit 85% und 74% ebenfalls wichtige Quellen.

### 12. Mit Wasser ist gut Kirschen essen.

Als Kind wurde man davor gewarnt, zu viele Kirschen zu essen und dazu Wasser zu trinken. Man darf gut gewaschenes Obst in moderaten Mengen problemlos mit Wasser zusammen genießen. Jedes Obst passt zu unserem frischen Quellwasser.

### 13. Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Ja, es darf zum Essen getrunken werden! Frisches Wasser hält gesund und hilft dem Körper, die Mineralstoffe und Vitamine zu transportieren. Wer viel trinkt, ist auch schneller satt. In zu riesigen Mengen sollte man Wasser aber lieber doch nicht zum Essen trinken, da sich sonst die Magensäure verdünnt und das Essen langsamer verdaut wird. Dies gilt im Besonderen für Menschen mit Verdauungsschwäche.

### 14. Wasser lebt und schwingt.

Ob durch Grander-Technologie, ein Spiralarohr für „den richtigen Dreh“ oder durch „Vorsingen“ dem Wasser eine bessere positive Wirkung zukommt, konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden. Die meisten ernsthaften Wassertrinker sind sich aber zweifelsfrei sicher, dass Wasser belebend und erfrischend wirkt und dadurch gute Energien ausstrahlt.

Der dritte Teil zum Thema Wasser als Lebensspender mit praktischem Trinkprotokoll folgt in der übernächsten Ausgabe der PZ

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.