

**Alle Abläufe im Körper werden durch Wasser überwacht und dadurch überhaupt erst möglich gemacht, deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit Wasser existenziell.**

Zahlreiche Krankheitssymptome des Körpers lassen sich schlicht auf chronische Austrocknung zurückführen. Diese Meinung vertritt der amerikanische Arzt Dr. F. Batmanghelidj

Ausführlich setzt sich der Autor deshalb in seinen Büchern mit den Themen Diabetes, Asthma und Allergien, Bandscheibenproblemen, Übergewicht, Bluthochdruck, Stress, Depressionen, chronische Müdigkeit, Schmerzen aller Art und Herzbeschwerden auseinander. Sehr detailliert beschreibt Dr. Batmanghelidj den Zusammenhang dieser Krankheitsbilder mit chronischem Wassermangel.

### **Warum ist Wasser so lebensnotwendig?**

Wassermangel führt rasch zu schwerwiegenden Schäden. Das Blut wird dickflüssig, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren auf Wasserverluste besonders empfindlich.

Unser Körper braucht ausreichend Wasser, um die Nährstoffe die wir aufgenommen haben, zu den einzelnen Zellen zu transportieren, wo sie verwertet werden. Eine ungenügende Wasserversorgung führt zur Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit und kann Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und trockenen Mund hervorrufen.

Zudem benötigen wir dringend Wasser für die Abfallentsorgung der Stoffwechselprodukte, die unser Körper nicht mehr benötigt. Dies geschieht hauptsächlich über die Niere und führt wie im Falle der Nierenerkrankung, zur Vergiftung des Körpers. Flüssigkeitsdefizite können auch die Entstehung verschiedener Erkrankungen der Harnwege begünstigen – z.B. Nierensteine oder Blasenkrebs

**Wasser macht die Haut glatt**, denn die Zellen sind mit Wasser gefüllt. Trinkt man nun unzureichend, kann man sich das vorstellen wie bei einer Pflaume. Pflückt man diese frisch und saftig und legt sie dann für mehrere Tage in die Obstschale, wird die Pflaume nach und nach immer runzeliger weil sie Wasser verliert. Das heisst Wasser dient auch als Füllmaterial für die Hohlräume und damit wird die Haut straffer. Somit ist ausreichend Wasser trinken auch der **perfekte Beauty-Tipp**

Hattest du auch schon mal **Kopfschmerzen, wenn Du zu wenig getrunken** hast? Das hast du bestimmt auch schon mal erlebt. Ein stressiger Tag und du bist einfach nicht zum ausreichenden Trinken gekommen. Ich sage dann meist ganz salopp „ich habe das Gefühl mein Hirn schrumpft“. Das ist dann der Zeitpunkt wo sich langsam Kopfschmerzen bemerkbar machen. Das heisst das die schützende Hirnhaut zu wenig Wasser bekommt. Nach einer durchzechten Nacht mit reichlich Alkohol, kennt jeder den berühmten „**Kater**“. Nach so einer solchen Nacht ist der Körper dann total **dehydriert**. Kleiner Tipp am Rande: am besten auch immer ausreichend Wasser dazu trinken, dann wird der nächste morgen nur halb so schlimm.

Auch **unspezifische Rückenschmerzen** können ein **Zeichen für Wassermangel** sein. Die Bandscheiben, die als Pufferkörper dienen sind dann nicht ausreichend mit Wasser versorgt und können Ihre Aufgaben nicht mehr optimal erledigen

Steht das Thema Abnehmen im Focus, macht viel Wassertrinken ebenfalls Sinn. Gerade wer eine Diät macht und sein Gewicht reduzieren will, setzt die Giftstoffe, die in den Fettzellen eingelagert waren frei und dieses sollten so schnell wie möglich aus dem Körper ausgeschwemmt werden.

### **Um es kurz zu machen:**

- Wasser reguliert Deine Körpertemperatur.
- Wasser transportiert Nährstoffe dorthin, wo sie benötigt werden.
- Wasser ist Bestandteil Deiner Körperzellen.
- Wasser übernimmt den Abtransport von Schadstoffen.
- Wasser schmiert Deine Gelenke.
- Wasser ermöglicht Denken, Verdauen, Atmen, Blutkreislauf, Nährstoffaufnahme und Ausscheidung dessen, was Dein Körper nicht mehr braucht.

- Und vieles mehr

Somit ist Wasser der günstigste, einfachste und effektivste Weg, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

### **Wieviel Wasser sollte es denn pro Tag sein?**

Die wahrscheinlich am häufigsten genannte Regel lautet wohl: Trinken Sie ausreichend, mindestens zwei Liter pro Tag. Das gilt für Frauen, Männern werden sogar drei Liter empfohlen. Diese Menge zu trinken, fällt manchen ziemlich schwer.

Doch diese Faustregel gilt heute sogar als überholt. Denn der Flüssigkeitsbedarf hängt von vielen Faktoren ab und ist individuell sehr unterschiedlich. Eine große Rolle spielt dabei jedoch das Gewicht. Das leuchtet auch ein, denn um den Wasserhalt in einem schweren Körper im Gleichgewicht zu halten ist mehr Flüssigkeit nötig als das in einem leichten sind.

Ernährungsexperten haben deshalb eine einfache Regel aufgestellt. Sie lautet:

### **0,03 Liter (30 Milliliter) pro Kilo Körpergewicht am Tag**

Hier einige Beispiele:

- Mit 50 kg Körpergewicht brauchen Sie 1,5 Liter Flüssigkeit
- Mit 60 kg Körpergewicht 1,8 Liter Flüssigkeit
- Mit 70 kg Körpergewicht 2,1 Liter Flüssigkeit
- Mit 80 kg Körpergewicht 2,4 Liter Flüssigkeit
- Mit 90 kg Körpergewicht 2,7 Liter Flüssigkeit

Ein zusätzlicher Flüssigkeitsverlust bspw. beim Sport durch Schwitzen, muss natürlich auch zusätzlich ausgeglichen werden. Galt früher, dass Kaffee und Schwarztee nicht zählt, ist diese These heute umstritten. Doch dazu unten mehr.

Milch und Alkohol zählen definitiv nicht.

Am besten ist stilles Wasser geeignet. In einigen Empfehlungen werden auch kohlenensäurehaltiges Wasser und Saftschorlen genannt. Wenn es um die reine Menge der Flüssigkeitszufuhr geht, ist das auch sicherlich okay. Unter dem Aspekt des Säuren-Basen Haushalts, sollte man anstatt zu kohlenensäurehaltigen Wasser besser zu stillen Wasser greifen. Und unter dem Aspekt der

Kalorienbilanz sollte man unnötige Kalorien durch süße Säfte ebenfalls vermeiden, bzw. eher die Ausnahme sein. Nahrungsmittel haben ebenfalls Wasseranteile. Im Groben kann man sagen, dass darüber etwa 1/4 l aufgenommen wird.

Nun kommen wir nochmal zum Thema Kaffee. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) **widerspricht der landläufigen Meinung, dass Kaffee eine „Flüssigkeitsräuber“ ist**, der dem Körper wertvolles Wasser entzieht. Damit kann Kaffee ruhig zur täglichen Flüssigkeitsbilanz mitgezählt werden. Allerdings ist es empfehlenswert nicht mehr als drei bis vier Tassen des aufputschenden Getränks zu sich zu nehmen, wie die DGE rät. Denn **Kaffee ist ein Genussmittel**, das das Herz-Kreislauf-System anregt, **und nicht dazu geeignet den Durst zu löschen.**

Richtig ist, dass im Kaffee enthaltenes Koffein Harn treibend wirkt. Der Effekt ist jedoch nur vorübergehend und bei regelmäßigem Kaffeekonsum weniger stark ausgeprägt. Bei höheren Koffeinkonzentrationen führt häufiger Kaffeegenuss neben der vermehrten Wasserausscheidung auch zu einem vermehrten Salz- und insbesondere Natriumverlust.

Kaffee in Maßen ist somit völlig okay und hat sogar viele Vorteile. Doch dazu in einem anderen Blog-Artikel mehr. Ein kleiner Tipp schon mal Rande: den letzten Kaffee am tag Tag nimmst am besten vor 15 Uhr zu sich.

### **Hier noch schnell 5 Tipps zum Thema Wassertrinken**

1. Morgens direkt nach dem Aufstehen, ein großes Glas lau warmes stilles Wasser trinken. Über Nacht verlierst Du über Atemluft und Schweiß eine Menge Flüssigkeit. Ein warmes Glas Wasser noch vor vor dem Frühstück hilft Dir dabei, gut in den Tag zu starten und die Energieaufnahme beim Frühstück zu kontrollieren.
2. Vor dem Training: Trinke rechtzeitig vor deinem Workout ca. einen halben Liter Wasser. So kannst Du gut hydriert durchstarten.
3. Immer wieder regelmäßig über den Tag verteilt trinken und

nicht am Abend die fehlenden 2 Liter auf einmal nach holen.  
Der Körper sollte am Tag gleichmäßig hydriert sein.

4. Immer wenn du denkst du Hunger hast, trinke zunächst ein großes Glas Wasser. Solltest du dann immer noch Hunger haben, warte noch ein wenig und trinke noch ein Glas Wasser, wenn dann der Hunger immer noch nicht weg geht, dann ist es wirklich Hunger.

5. Süßigkeiten reduzieren, weil wenn du weniger Süßigkeiten zu dir nimmst, hast du auch nicht mehr das Verlangen nach diesem süßen Geschmack, dann fällt es dir auch wieder leichter Wasser zu trinken.

## **Buchempfehlungen zum Thema Wasser**

### **1.) Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs**

Von Batmanghelidj

[https://www.amazon.de/Die-Wasserkur-Übergewicht-Depression-Krebs/dp/3935767595/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1519722606&sr=8-1&keywords=dr+batmanghelidj](https://www.amazon.de/Die-Wasserkur-Übergewicht-Depression-Krebs/dp/3935767595/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1519722606&sr=8-1&keywords=dr+batmanghelidj)

### **2.) Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!: Heilung von innen mit Wasser und Salz**

Von Batmanghelidj

[https://www.amazon.de/Sie-sind-nicht-krank-durstig/dp/3935767250/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1519722606&sr=8-2&keywords=dr+batmanghelidj](https://www.amazon.de/Sie-sind-nicht-krank-durstig/dp/3935767250/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1519722606&sr=8-2&keywords=dr+batmanghelidj)

### **3.) Die Botschaft des Wassers**

Von Masaru Emoto

[https://www.amazon.de/Die-Botschaft-Wassers-Sensationelle-Wasserkristallen/dp/3867281238/ref=sr\\_1\\_1?s=books&ie=UTF8&qid=1519741630&sr=1-1&keywords=die+Botschaft+des+wassers](https://www.amazon.de/Die-Botschaft-Wassers-Sensationelle-Wasserkristallen/dp/3867281238/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1519741630&sr=1-1&keywords=die+Botschaft+des+wassers)