

# {Wasser & Aktivität}

## »WASSER – ERFRISCHUNG UND VITALITÄT IN FLÜSSIGER FORM«

### WIESO OHNE DAS ELEMENT NICHTS SO WÄRE, WIE ES IST

**Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht mit Wasser konfrontiert werden. Beim Waschen, beim Wetter, bei der Ernährung, überall begegnet es uns. Ebenso besteht unser Körper zu zwei Dritteln aus Wasser. Das richtige Trinken ist daher gesundheitsfördernd. Wir zeigen Ihnen, welchen Krankheiten und Beschwerden Sie mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr vorbeugen können und worauf Sie achten sollten.**

Alles Leben auf der Erde entstammt dem Wasser. Entsprechend hoch ist der Anteil des Elements an der Entwicklung der Lebensräume und der Lebewesen. So gibt Wasser etwa Pflanzen die Kraft, die Luft zu filtern, und findet in allen Schritten der Nahrungsmittelerstellung Anwendung. Sei es beim Anbau von Getreide, Obst und Gemüse, bei der Fütterung von Vieh oder in der direkten Herstellung von Speisen.

Um es kurz zu machen: Ohne Wasser gäbe es keine Art von Leben auf der Erde. Aber wie genau unterstützt das Trinken von Wasser unsere Gesundheit?

Wasser ist ein fundamentaler Bestandteil von Körperzellen sowie von allen Körperflüssigkeiten und -funktionen. 1,3 bis 1,5 Liter sollte daher ein Erwachsener am Tag trinken. Der Bedarf steigt, wenn sich der Körper in Ausnahmesituationen befindet. Neben Wasser in verschiedenen Varianten kann auch auf unge-

zuckerte Kräuter- oder Früchtetees sowie auf Saftschorlen mit einem Saft-Wasser-Verhältnis von 1:3 zurückgegriffen werden.

Die Folgen eines Wassermangels für den Organismus sind schwerwiegend und teilweise auch unheilbar. Allein die Verschlechterung der Fließeigenschaft des Blutes hat gravierende Folgen. Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen käme dann zum Stocken oder ganz zum Erliegen.

### Wie viel Wasser soll der Mensch pro Tag trinken?

Die eben erwähnte Angabe mit 1,3 bis 1,5 Liter pro Tag klingt sehr präzise. Allerdings sollte dabei nicht die individuelle Voraussetzung eines jeden Menschen außer Acht gelassen werden.

Es ist aber nicht nur die körperliche Verfassung, die den täglichen Wasserbedarf voraussetzt. Grundsätzlich gilt, dass der Flüssigkeitsbedarf steigt, wenn ...

#### ... wir körperlich aktiv sind.

Wer sich bewegt, der schwitzt. Das liegt daran, dass der Körper bei längerer Aktivität runterkühlen muss, um seine Funktionen zu schützen. Das geschieht durch das Absondern von Schweiß. Wer also schwitzt, kann sich freuen, dass das eigene Körperkühlsystem funktioniert.

Allerdings kommt der Schweiß nicht in den Körper zurück. Daher muss bei körperlicher Aktivität (Sport, langen Spaziergängen etc.) die Rehydrierung häufiger als üblich stattfinden.

#### ... es heiß ist.

Sommer, 32 Grad, wolkenloser Himmel, Freibad – jetzt eine schöne eiskalte Cola. Das erfrischt bei der Hitze! Allerdings sollten wir unseren Körper nicht auf diese Art abkühlen. Wenn wir bei heißem Wetter eiskalte Getränke trinken, muss der Körper Mehrarbeit leisten, um die eingenommene Flüssigkeit auf die Körpertemperatur zu bringen. Dabei hat er aber auch genug zu tun, um den Körper bei der Hitze abzukühlen (Stichwort: Schwitzen).

Wie beim Sport ist es auch bei Hitze wichtig, das körpereigene Kühlsystem durch regelmäßiges Trinken zu unterstützen.

#### ... wir älter werden.

Viele körperliche Funktionen nehmen mit zunehmendem Alter an Leistung ab. Der Körper verbraucht dann mehr Kraft, um diese Vorgänge, die nebenher arbeiten, durchzuführen. Entsprechend steigt damit auch der Flüssigkeitsbedarf. Daher gilt mit zunehmendem Alter ein gesteigerter täglicher Wasserbedarf.

#### ... wir krank sind.

Der menschliche Körper hat die Kraft, sich selbst zu heilen. Da diese Fähigkeit viele Res-

# {Wasser & Aktivität}

ourcen verbraucht, benötigt er viel Unterstützung. Das kann zwar durch Medikamente passieren, allerdings auch durch Wasser. Bevor Sie also bei Symptomen einer (leichten) Erkrankung zu pharmazeutischen Mitteln greifen, trinken Sie mehr Wasser. Häufig hilft das schon.

## Das flüssige Powerfood

Alle Vorteile des Wassers aufzuführen, würde den Rahmen sprengen. Um eine Ahnung über die vielseitigen Vorteile für den Körper zu erhalten, können zwei Beispiele angeführt werden.

Wasser hat eine antitoxische Wirkung. Das liegt einerseits an der Förderung von Leber und Nieren, die eine zentrale Rolle in der Entgiftung des Körpers spielen, andererseits dient Wasser aber auch als „Transportmittel“ für die entstehenden Abfallprodukte. So werden Säuren, Gifte und Nebenprodukte des Stoffwechsels durch das Wasser ausgeschieden.

Wasser sorgt für ein gutes Hautbild. Wer ausreichend trinkt, lockert das Bindegewebe und sorgt somit für eine elastische Haut ohne trockene Stellen. Die Elastizität und die Geschmei-

digkeit der Haut sind gute Indikatoren für den persönlichen Wasserhaushalt.

Die Vielseitigkeit des Wassers als Nahrungsmittel ist einzigartig. Es ist das Powerfood par excellence. Ohne Wasser funktioniert keine gesunde Ernährung.

## Alarm!

Wer wissen möchte, wie lange ein Mensch ohne feste Nahrung überleben kann, der bekommt die verschiedensten Angaben. Angeblich kann der menschliche Körper bis zu 60 Tage ohne Essen auskommen – individuelle Begebenheiten nicht berücksichtigt.

Der Mensch mag vielleicht ein paar Tage ohne Essen überstehen, aber ohne Wassertrinken geht es nicht. Jeden Tag müssen wir unserem Körper Flüssigkeit zuführen.

Ein Beweis dafür ist Durst. Im Gegensatz zu Hunger ist Durst ein Alarmsignal des Körpers. „Der Flüssigkeitshaushalt im Körper ist zu niedrig, Körperfunktionen drohen gleich nicht mehr richtig zu funktionieren. Schnell! Wir brau-

chen Flüssigkeit!“ – So können wir uns Durst vorstellen.

Es ist daher wichtig, dass wir immer Wasser in unserer Nähe haben. Zu Hause, auf der Arbeit oder unterwegs muss immer das Glas oder die Flasche dabei sein. So schafft es jeder, dass Trinken zu einem Automatismus wird, der am besten schon morgens, vor dem Aufstehen, anfängt und auch nachts, am Bett, endet.

## Eine Frage des Geschmacks

Wasser ist gesund, aber welches ist das beste? Inhaltlich gibt es zwischen den Wassersorten keine signifikanten Unterschiede. So muss Leitungswasser in Deutschland trinkbar sein und dieselben gesundheitlichen Standards erfüllen wie Mineralwasser. Viele Experten empfehlen den Konsum von stillem Wasser aus einem simplen Grund: Da der Widerstand durch die Kohlensäure wegfällt, fällt es uns leichter, die erforderliche größere Menge Wasser zu trinken.

Jetzt kann Wasser noch so gesund sein, was nützt es Ihnen, wenn es nicht schmeckt? Sie können Ihr Wasser „aufpeppen“, damit es mehr zum Genuss wird. Versuchen Sie es etwa mit Obstscheiben. Ein Apfel, eine Zitrone oder eine Orange sorgen für einen frisch-fruchtigen Geschmack im Wasserglas. Wer es etwas würziger mag, kann auch gerne ein Stück Ingwer reinschneiden. Hauptsache, die „Einlage“ nützt auch Ihrer Gesundheit. Alles ist besser, als den Flüssigkeitshaushalt mit Limonaden und süßen Säften zu regulieren.

Wasser ist die Quelle für ein gesundes und vitales Leben. Die Nutzen des Elements für den Körper sind zahlreich und es steht außer Frage, dass ohne Wasser ein gesundes Leben nicht möglich ist.

