

Wasser und Leistungsfähigkeit

Ohne Wasser wäre die Versorgung aller Körperzellen mit Nährstoffen, die Entsorgung von Stoffwechselschlacken und die Verteilung lebensnotwendiger „Elektrolyte“ nicht möglich. Neueste Forschungen weisen darauf hin, dass Gesundheit nicht nur von der Menge des im Körper vorhandenen Wassers abhängt, sondern auch dessen Qualität. Und dass sich die Qualität des Wassers durch Gedanken (Sie haben richtig gelesen!) beeinflussen lässt. Mit den folgenden neun Tipps bleiben Sie leistungsfähig und fühlen sich wohl:

1. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser. In der Nacht verliert der Körper Flüssigkeit, die ausgeglichen werden muss.
2. Ein großes Glas Wasser jeweils eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten getrunken liefert der Bauchspeicheldrüse Flüssigkeit, um die saueren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ist durch Wassermangel zu wenig basische Flüssigkeit vorhanden, kann Völlegefühl oder Aufstoßen mit Sodbrennen die Folge sein. Während und nach dem Essen trinken Sie nichts, denn sonst werden die Magensäfte verdünnt, was den Verdauungsprozess beeinträchtigt.
3. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind. Normalerweise sollten Sie stets „vor dem Durst“ getrunken haben, denn er ist bereits ein Alarmsignal. Alles Wasser, das der Körper für die Funktion der Verdauung und aller anderen Körperzellen braucht, holt er sich aus dem Raum zwischen den Zellen und aus den Zellen selbst. Nach Verwendung „recycelt“ Ihr Körper das kostbare Gut und transportiert es wieder zurück an die Orte des Bedarfs.
4. Trinken Sie täglich 1,5-2 l Wasser. Wenn Sie durch Sport oder Hitze schwitzen, in die Sauna oder Bergwandern gehen, erhöhen Sie die Wassermenge, um das Defizit auszugleichen. Ideal wäre, bereits VOR diesen Aktivitäten viel Wasser zu trinken. Durch verdunstendes Wasser regelt Ihr Körper seine Temperatur. Ist zu wenig vorhanden, kommt es zu Konzentrations-, Koordinationsstörungen und Leistungsabfall. Verlieren Sie durch Schwitzen oder Durchfall Flüssigkeit, muss neben dem Wasser auch das Salz (Tipp: alkoholfreies Weizenbier) ersetzt werden.
5. Koffein- und teinhaltige Flüssigkeiten, harntreibende Substanzen und Alkohol erhöhen die Aktivität der Nieren. Dadurch wird vermehrt und schneller Wasser ausgeschieden. Auch wenn Sie in der Presse lesen, diese Art von Getränke würde keine Flüssigkeit „entziehen“: Hören Sie auf Ihr Durstgefühl nach Trinken von Kaffee oder Tee und trinken Sie zusätzlich Wasser.
6. Die Flüssigkeit aus Obst wird von den menschlichen Körperzellen sehr gut aufgenommen und kann eine fehlende Menge an Trinkwasser ausgleichen. Ein weiterer Vorteil ist, dass Obst die darin vorhandenen Spurenelemente und Mineralien in zellverfügbarer Form (im Gegensatz zu denen im Mineralwasser) enthält.
7. Die Hauptfunktion des Wassers im Körper ist Verdünnung, Lösung und Reinigung von Stoffen. Deshalb kann es auch nicht durch andere Flüssigkeiten ersetzt werden.
8. Trinken Sie Wasser ohne Kohlensäure. Diese stellt für den Körper einen Giftstoff dar, dessen Entsorgung Energie und Mineralstoffe kostet. Ideal ist Quellwasser oder gereinigtes Leitungswasser.
9. Abnehmen mit Wasser: Wenn Sie regelmäßig auf genügende Wasserzufuhr achten, können sich Schlacken gar nicht erst anlagern, weil Niere und Darm perfekt funktionieren. Damit Wasser seine Funktionen ideal erfüllen kann, ist eine lauwarme Trinktemperatur ideal. Beim Trinken von kaltem Wasser - schluckweise in der Mundhöhle erwärmt - verbraucht Ihr Körper Kalorien, weil er es erst auf „Betriebstemperatur“ hochfahren muss.

Weiterführende Informationen: www.wasser-hilft.de

Lesetipp: Prof. Dr. Gerald Pollack: Wasser – viel mehr als H₂O, gerade erschienen im VAK-Verlag