

Richtig Wassertrinken

von Matthias C. Mend 4/2011

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel - ohne Wasser ist kein Leben möglich. Unser Körper besteht zu 75 % aus Wasser. Das Gehirn, die Augen, das Blut oder die Rückenmarkflüssigkeit sogar zu 85 bis über 90 %. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen etc. und genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungstoffen braucht unser Körper Wasser - reines Wasser.

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel - ohne Wasser ist kein Leben möglich.

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen, schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Hier ein paar essentielle Empfehlungen:

1. Morgens gleich nach dem Aufstehen zwei Gläser Wasser trinken. Begründung: Das braucht unser Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und um genügend Strom zum Denken zu produzieren.

2. Jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein grosses Glas Wasser trinken. Begründung: So geben wir unserer Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden die Säuren des Magens den Darm zersetzen! Der Magenausgang darf sich nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht. Ansonsten leiden wir unter einem Völlegefühl oder Aufstossen mit Sodbrennen (wenn die scharfe Magensäure die Speiseröhre angreift).

3. Direkt nach dem Essen am besten nichts trinken. Begründung: Unser Magen soll die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen. Wenn wir viel Flüssigkeit zuführen, kann das unsere Magensäfte verdünnen, was den Verdauungsprozess behindern kann.

4. Immer, wenn wir durstig sind trinken - auch während einer Mahlzeit. Begründung: Vertrauen wir unseren Körpersignalen! Wenn wir Durst verspüren, ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen. Normalerweise sollten wir es nie so weit kommen lassen, dass unser Körper durstig wird, denn wir schaden damit unserem Wohlbefinden, unserer Leistungsfähigkeit und unserer Gesundheit.

5. 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser trinken. Begründung: Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt unser Körper pro Tag rund 9 Liter Wasser!!! Da wir nicht so viel Wasser trinken, nimmt der Darm dieses Wasser aus den Zellen und dem Körpergewebe. Hinterher muss unser Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren. Das ist ein gewaltiger Kraftakt; selbst wenn wir sonst nichts tun, ist der Körper sehr fleissig beschäftigt. Erleichtern wir ihm diese Arbeit und trinken wir viel.

6. Täglich mindestens 2 bis 3 Liter reines Wasser trinken. Begründung: Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet: Mindestens 30 bis 40 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht. Das bedeutet bei 50 kg Körpergewicht 2 Liter Wasser pro Tag, bei 75 kg 2,5-3 Liter und bei 100 kg 3,5-4 Liter. Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn wir schwitzen, Sport treiben, in die Sauna gehen, in den Bergen unterwegs sind (pro 1.000 Höhenmeter verbraucht der Körper ca. 1 Liter Wasser am Tag zusätzlich!), koffeinhaltige Flüssigkeiten oder harntreibende Substanzen zu uns nehmen. Diese Getränke entziehen dem Körper Wasser, daher sind sie unbedingt durch die doppelte Menge Wasser zu ersetzen. (siehe nächster Tipp).

7. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser - dies gleichen wir durch zusätzliches Wassertrinken aus. Begründung: Koffein- und teeinhaltige Flüssigkeiten und harntreibende Substanzen sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden. Das getrunkene Wasser wird zum Teil schneller abtransportiert, als es von den Zellen aufgenommen werden kann. Daher müssen wir meistens nach dem Kaffee- oder Biertrinken öfter zur Toilette.

Beispiel: Wenn wir 65 kg wiegen, brauchen 2,5 Liter Wasser pro Tag. Wenn wir 0,5 Liter entwässernde Getränke zu uns nehmen, reduzieren wir die verfügbare Menge Wasser in unserem Körper auf ca. 2,0 Liter. Jetzt müssen wir also wieder ca. 0,5 Liter Wasser nachtrinken, um diesen Verlust auszugleichen, insgesamt also 3 Liter am Tag!

Das Gleiche wie für Cola, Kaffee und bestimmte Teesorten gilt auch für Bier, Wein, Sekt etc. Anschliessend mindestens die gleiche (oder besser noch die doppelte) Menge Wasser trinken, um den alkoholbedingten Wasserverlust auszugleichen und um der Übersäuerung unseres Körpers entgegenzuwirken! Wem das zu anstrengend ist, trinkt einfach nur das, was unser Körper braucht: reines Wasser und möglichst wenig andere Flüssigkeiten.

8. Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen. Begründung: Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig, daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden. Wenn wir sehr viel frisch geerntetes Obst direkt von Baum oder Strauch essen, können wir damit die zu trinkende Wassermenge reduzieren. Ausserdem erhalten wir auf diese Weise viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und wertvolle (weil zellverfügbare) organisch gebundene Mineralien (im Unterschied zum Mineralwasser, das nach Ansicht vieler Ernährungsexperten in der Regel nur unbrauchbare anorganisch gebundene Mineralstoffe enthält).

9. Wasser vor dem Sport trinken- wichtig fürs Schwitzen! Begründung: Unser Körper kann seine lebenswichtigen Organtemperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt.

10. Darauf achten den Salzhaushalt in Balance zu halten. Begründung: Unser Blut, unsere Zellflüssigkeit, unsere Lympheflüssigkeit etc. enthalten 0,97% Salz, um leitfähig zu bleiben. Wenn wir Reinstwasser trinken, könnten wir diesen wichtigen Anteil an Ionen verdünnen und den Zellen Salze entziehen. Pro Liter Trinkwasser braucht der Körper täglich ca. einen viertel Teelöffel Salz (meist ist in unserer Nahrung pro Tag allerdings mehr Salz enthalten, als wir brauchen).

Empfehlung: Einen Spritzer Sole - möglichst aus naturbelassenem Kristallsalz - in jedes Glas Wasser, das wir trinken (dann schmeckt es meist auch noch besser). Zu viel Salz ist allerdings genauso schädlich wie zu wenig!

11. Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen – insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Milch, Säfte oder Limonaden - leider! Begründung: Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel. Wer wäscht seine Wäsche in Kaffee, Tee, Bier, Cola, Saft, Milch... oder in sauberem, kalk- und salzfreien Wasser? Dasselbe gilt natürlich auch für die Reinigung aller unserer Gefässe im Körper. Sorgen wir dafür, dass sich unsere Zellen und Zellzwischenräume von alten Stoffwechselprodukten befreien können. Dies funktioniert nur mit ausreichend reinem Wasser. Wir waschen unsere Wäsche ja auch nicht mit bereits verschmutztem Wasser! Gönnen wir auch unseren Gefässen reines, sauberes Wasser ohne anorganische oder organische Substanzen und Schadstoffe.

12. Wasser immer ohne Kohlensäure trinken. Begründung: Beim Stoffwechsel entsteht im menschlichen Körper als Abfallprodukt Kohlendioxid. Dieses für uns unverträgliche Gas muss schnell über die Lungen ausgeschieden werden (ähnlich wie feste und flüssige Abbauprodukte des Stoffwechsels über Kot und Urin ausgeschieden werden müssen). Würden wir reines Kohlendioxid einatmen, müssten wir sofort sterben. Der Körper ist bestrebt, solche Giftstoffe so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden. Weshalb sollten wir uns das also freiwillig zuführen?

13. Wasser nicht kalt oder gar gekühlt trinken, sondern warm. Begründung: Insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen benötigt unser Körper Wasser, denn Wasser ist das beste biologische Lösungsmittel. Daher benutzen wir es ja auch zum Reinigen und Waschen unserer Hände und Wäsche. Genauso wirksam ist es beim Reinigen unserer Gefässe und Zellzwischenräume. Von der Waschmaschine wissen wir: Je schmutziger die Wäsche ist, desto höher die Wassertemperatur, denn heisses Wasser hat sehr viel höhere Lösungs- und Reinigungs-Fähigkeit als kaltes Wasser. Schmutz, der sich unter kaltem Wasser nicht oder nur sehr langsam löst, wird von warmem oder gar heissem Wasser oft sehr schnell gelöst.

In unserem Körper ist das genauso. Warmes Wasser hat die viel höhere Reinigungskraft. Doch wenn wir kalt trinken, muss unser Körper diesem kalten Wasser erst viel Energie zuführen, damit er es auch nutzen kann. Diese Energie fehlt uns dann (es sei denn wir liegen im heissen Sonnenschein oder bei Aussentemperaturen von 35 Grad Celsius oder mehr). Wem das merkwürdig erscheint, der frage sich bitte einmal, warum er Kaffee und Tee die meiste Zeit im Jahr lieber warm oder sogar heiss trinkt als kühl-schräkkalt...

"Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, der wird in Ewigkeit nicht dürsten."

Johannes 4.14

Trink genug Wasser und Du bleibst gesund!