



## Wasser - Das vernachlässigte Lebenselixier

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Zwei Liter sollten Erwachsene täglich trinken, um den Körper fit und leistungsfähig zu halten. Dabei sind Leitungs- und Mineralwasser nicht zu überbieten. Doch die nötige Flüssigkeitszufuhr erreichen die meisten Menschen nicht.

Viele trinken erst, wenn sie Durst verspüren. Doch dies ist bereits zu spät. Durst ist ein Alarmsignal des Körpers, das möglichst gar nicht erst ausgelöst werden sollte. Vor allem Kinder und Senioren trinken zu wenig, so Raschke.

Trinkempfehlungen:

Erwachsene: 2 bis 3 Liter

Kinder ab 10 Jahre: 2 Liter

Kinder bis 10 Jahre: 1,5 bis 2 Liter

## Wasser - Grundlage aller biologischen Vorgänge im Körper

Der Mensch besteht zu über 50 Prozent aus Wasser, beim erwachsenen Mann sind es 60 Prozent, beim Säugling bis zu 70 Prozent. Wasser ist die Grundlage aller biologischen Vorgänge im menschlichen Organismus, es sorgt für den ständigen Austausch der Auf- und Abbauprodukte des Stoffwechsels und hält so den Körper funktionsfähig und gesund. Schon nach einem zwei- bis viertägigen Flüssigkeitsmangel kommt es zur Bluteindickung und Kreislaufversagen. Ein Flüssigkeitsverlust von zehn Prozent des Körpergewichts führt zu Desorientierung, Schwindel, Schwäche und Apathie bis hin zu Bewusstlosigkeit. In ganz schweren Fällen können Nieren- und Kreislaufversagen auftreten.

Wichtig ist es, den Flüssigkeitsbedarf über die richtigen Getränke zu decken. Hier sind Trink- und Mineralwasser die besten Möglichkeiten. Diese beiden Lebensmittel unterliegen in ihrer Zusammensetzung einer strengen Kontrolle. Doch das Leitungswasser in Deutschland hält nicht immer das, was es verspricht, so Raschke. Die Proben werden an den Wasserwerken entnommen und dort kontrolliert. Was jedoch aus dem heimischen Wasserhahn fließt, kann in seiner Zusammensetzung mehr oder weniger stark verändert sein. Nicht selten kommt es zu mikrobieller Belastung, vor allem durch Fäkalkeime, zu Nitratüberschreitung oder Belastungen mit Schwermetallen durch Leitungsrohre.

Experten raten aus mehreren Gründen zu der Bevorzugung von Mineralwasser oder abgekochtem Leitungswasser. Die angesprochenen Belas-



tungen treffen auf Mineralwasser nicht zu. Zudem ist die Auswahl eines speziellen Mineralwassers für bestimmte Bedürfnisse möglich. Für Kleinkinder bietet sich nitratarmes Wasser an, Sportler oder Menschen mit niedrigem Blutdruck greifen auf natrium- und magnesiumreiches Mineralwasser zurück, calciumreiche Wässer dagegen unterstützen die Osteoporosevorbeugung.

Vor allem auf den Verzehr süßer Limonaden, Cola- oder Fruchtsaftgetränke sollte verzichtet werden. Getränke mit hohem Zuckergehalt fördern die Entwicklung von Karies und Übergewicht, zwei Krankheiten, die in Deutschland ohnehin endemische Ausmaße angenommen haben, betont Raschke. Empfehlenswert sind Fruchtsaftchorlen, gemischt aus maximal einem Drittel Saft und zwei Dritteln Mineralwasser. Süßstoffgesüßte Lightgetränke sind eine Alternative, die die "schlanke Linie" und die Zähne schont.

### Kaloriengehalt verschiedener Erfrischungsgetränke

Getränk	Kalorien / pro Glas à 0,2 Liter
Cola-Getränk	112
Limonade	90
Light-Limonade	8
Orangensaft	90
Orangennektar	126
Mineral- und Trinkwasser	0
Apfelschorle (selbstgemischt)	30

Quelle: Deutsches Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik

*"Wasser wirkt nicht durch das, was es mitbringt, sondern durch das, was es mitnimmt."*

(Prof. Hucher).





## Täglich trinken, Fett verbrennen

**Deutsche Forscher: 2,4 kg Fettverlust jährlich durch 1,5 Liter Wasser täglich**



Wasser führt nach Angaben von Medizinern tatsächlich zu einer Steigerung des Energieumsatzes: wer täglich 1,5 Liter Wasser trinkt, spart 2,4 kg Fettgewebe im Jahr, berichtet das Ärztemagazin Medical Tribune Deutschland in seiner jüngsten Ausgabe. Nach Berichten des Experten Michael Boschmann vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke bewirkt bereits ein halber Liter Wasser einiges.

Das Wassertrinken nimmt nicht nur den Durst und füllt den Magen, sondern es löst offenbar auch eine ganze Reihe anderer Prozesse aus: Bei Männern wie bei Frauen führt es zu einem Anstieg des Energieumsatzes um 30 Prozent. „Die Wirkung setzt nach zehn Minuten ein und erreichte nach 30 bis 40 Minuten ihren Höhepunkt. Durch den Konsum von 1,5 Liter Wasser am Tag werden so zusätzlich etwa 200 kJ verbrannt“, so Boschmann. In einem Jahr entspricht das 73.000 kJ (17 400 kcal). Das ist der Energiegehalt von 2,4 kg Fettgewebe.

Boschmann und seine Kollegen haben entdeckt, dass 22 Grad kaltes Wasser den Energieverbrauch deutlich stärker anhebt als etwa 37 Grad warmes Wasser. „Etwa 40 Prozent des Anstiegs des Energieumsatzes sind auf die Erwärmung des kalten Wassers auf Körpertemperatur zurückzuführen“, erklärt Boschmann. „Der Effekt auf den Energieumsatz scheint überwiegend durch eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems zu Stande zu kommen“, meint der Ernährungsforscher. Durch eine systemische Beta-Rezeptorenblockade ließe der Energieumsatz sich hemmen. Der Experte rät Abspeckwilligen – sofern keine Vorerkrankungen dagegen sprechen – den reichlichen Genuss von kaltem Wasser.



## **Gesundheit: Einfach Wasser - Warum reines Wasser eines der wichtigsten und einfachsten Heilmittel ist**

**Der amerikanische Arzt Faridun Batmanghelidj ("batt-man-ge-litsch") fasst seine jahrelangen Forschungen in einer These zusammen: Die meisten Zivilisationskrankheiten sind nicht das Ergebnis von fehlerhaftem Stoffwechsel, sondern Durstsignale des Körpers. Es ist paradox: Obwohl wir Unmengen von Flüssigkeit aufnehmen, leidet unser Körper an Austrocknung. Der Grund: die meisten unserer Getränke haben verheerende Nebenwirkungen.**

### **Warum Sie mit künstlich gesüßten Getränken nicht abnehmen**

Batmanghelidj beobachtete in seiner Praxis, dass gerade die Patienten enorm an Gewicht zunahmen, die ausschließlich Diätgetränke genossen. Der Grund: Über 80% der in den USA konsumierten Getränkmenge enthält Koffein. Es ist eine Droge, die direkt auf das Gehirn einwirkt und alle Anzeichen einer Sucht hervorrufen kann. Außerdem regt es die Nieren an und wirkt entwässernd. Das ist der Grund, warum so viel Cola getrunken wird: Das Wasser bleibt nicht lange genug im Körper. Gleichzeitig interpretieren die Menschen die Signale ihres Körpers falsch. Da sie annehmen, genug getrunken zu haben, glauben sie, dass sie hungrig seien - und essen mehr, als ihr Körper braucht.

Die Ursache heißt Adenosintriphosphat (ATP), eine chemische Verbindung in unserem Gehirn, die dafür sorgt, dass gespeicherte Energie freigesetzt wird. Koffein scheint die Reaktionsschwelle des ATP-Speichers heruntersetzen: Die Energiereserven der Gehirnzellen werden aktiviert, man fühlt sich fitter. Zuckerhaltige Cola befriedigt wenigstens ansatzweise das Energiebedürfnis des Gehirns und füllt einen Teil der beanspruchten Reserven wieder auf. Künstlich gesüßte Getränke tun das nicht. Die Folge: verstärkte Gefühle von Durst und Hunger.

### **So wird Ihr Körper gefoppt**

Unser Körper weiß aus Erfahrung, dass er bei süßem Geschmack Energie zugeführt bekommt. Die Leber stellt sich auf die Aufnahme von Zucker ein und drosselt die Umwandlung der körpereigenen Protein- und Stärkereserven. Folgt dieser Umstellung aber kein richtiger Zucker, meldet die Leber an das Gehirn: „Hunger!“ In Versuchsreihen wurde mehrfach nachgewiesen, dass das durch Süßstoffe erzeugte Hungergefühl bis zu 90 Minuten andauern kann – auch wenn der Körper bereits genug Nahrung aufgenommen hat. Menschen, die aus Diätgründen auf zuckerhaltige Getränke verzichten, essen mehr, als ihr Körper benötigt.



So verrückt es klingt: Wenn Sie abnehmen wollen, trinken Sie im Zweifelsfall lieber die Zucker-Cola. Am besten aber ist natürlich reines Wasser.

### **Warum Sie sich nicht salzlos ernähren sollten**

Viele Diäten sorgen für rasche Gewichtsabnahme, indem sie völlig salzlose Kost verordnen. Ein gefährlicher Trick, denn der „Erfolg“ der Diät beruht auf Wassermangel. Bekommt der Körper aber dauerhaft zu wenig Salz, entsteht in einigen Zellen Säure, was die DNA-Struktur schädigen und Krebs auslösen kann. Salzangel dürfte daneben einer der wichtigsten Gründe für die immer häufiger vorkommende Knochenkrankheit Osteoporose sein.

Auch bei Asthma und Allergien kommt es entscheidend auf Wasser und Salz an. Beides drosselt den Ausstoß des Neurotransmitters Histamin, der für die meisten allergischen Reaktionen verantwortlich gemacht wird. Allgemein gilt Salz in der modernen Ernährung als negativ, aber es ist ein natürliches Antihistaminikum und wird in der Lunge benötigt, um die Passagen für die Luft feucht zu halten und Schleim zu lösen.

### **So trinken Sie richtig**

Faustregel: Trinken Sie 1 Glas Wasser (1/4 Liter) eine ½ Stunde vor der Nahrungsaufnahme (Frühstück, Mittag-, Abendessen) und etwa die gleiche Menge jeweils 2 ½ Stunden nach jeder Mahlzeit. Das ist das Minimum. Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten Sie 2 Glas Wasser zur gehaltvollsten Mahlzeit und noch 1 Glas vor dem Schlafengehen trinken.

### **Einfach aus dem Wasserhahn**

Einfaches Leitungswasser ist am besten. Falls es gechlort ist, lassen Sie es in einem offenen Krug stehen. Nach etwa 3 Stunden entweicht das im Wasser gelöste Chlor, und der Geruch verschwindet. Alkohol, Kaffee, Tee und koffeinhaltige Getränke zählen wegen ihrer entwässernden Wirkung nicht als Wasser!

### **Wasser besiegt Alkohol**

Ihre tägliche Minimaldosis können Sie auch genauer errechnen: 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (bei 66 Kilogramm also 2 Liter). Bei Sport und Hitze auf jeden Fall mehr. Wenn Sie sich diese Dosis durch reines Wasser zugeführt haben, werden Sie keinen Drang verspüren, noch mehr zu trinken. Zu abendlichen Exzessen mit Bier oder Wein wird es dann gar nicht mehr kommen.



## 1, 2, g'suffa!

Stellen Sie ein wirklich großes, schön gestaltetes Glas mit Wasser an Ihren Arbeitsplatz, am besten ein Halbliterglas - oder gleich einen richtigen Maßkrug. Schon nach kurzer Zeit wird es für Sie zu einer guten Gewohnheit werden, regelmäßig einen Schluck Wasser zu nehmen und damit allem Heißhunger auf Süßigkeiten oder anderen Sünden vorzubeugen.

### **Woher nächtliche Muskelkrämpfe kommen**

Achten Sie darauf, bei erhöhter Wasserzufuhr auch die Salzzufuhr zu steigern. Bei 2 Litern Wasser benötigt der Körper etwa 3 Gramm Salz. Falls Sie zu viel Salz zu sich nehmen, schwillt Ihr Körper an. Ein Zeichen für Salz-mangel sind nächtliche Muskelkrämpfe, Krämpfe in untrainierten Muskeln und Schwindelgefühle.

Wasser ist, so das Fazit von Doktor Batmanghelidji, die billigste Medizin für einen dehydrierten (entwässerten) Körper. Regelmäßige ausreichende Wasserzufuhr verhindert den Ausbruch vieler gefürchteter Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Magen- und Darmgeschwüre und vieler anderer Zivilisationskrankheiten.