

Sind Sie ein Trinkmuffel? – Wasser als Lebenselixier

Ohne Wasser gibt es kein Leben, dass wissen wir alle. Ausser der Luft zum Atmen braucht der Körper nichts so dringend wie Flüssigkeit. Ein Mensch kann ohne Nahrung einige Wochen auskommen, doch ohne genügend Flüssigkeit stirbt er nach wenigen Tagen. Ein Säugling besteht zu 75-80 %, ein Erwachsener mittleren Alters zu 50– 60 %, ein älterer Mensch nur noch zu 40 – 50 % aus Wasser. Sie sehen, kaum verlassen Sie das mütterliche Fruchtwasser, fangen Sie schon an auszutrocknen. Jeden Tag verliert der Körper mehr als 2 Liter – auch über Atmung und Haut - die täglich ersetzt werden müssen.

Wasserhaushalt in Not

Geschieht dies nicht ausreichend, geraten unsere Zellen und Organe in Not. Durch eine ungenügende Flüssigkeitsaufnahme verringert sich das Wasser im Blut, die Nährstoffe (Mineralsalze) reichern sich an. Durch diese Konzentration fließt das Blut langsamer, mit der Folge einer verminderten Sauerstoff- und Nährstoffversorgung. Unser Organismus ist dann gezwungen, Gift- und Schlackstoffe im Gewebe einzulagern. Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Kältegefühl sind erste Zeichen, dass der Körper nicht genügend mit Flüssigkeit versorgt ist. Für alle Schreibtischmenschen unter Ihnen: Das Gehirn ist eines der wasserreichsten Organe ist und daher ständig auf Flüssigkeitsnachschub angewiesen.

Durst

Das Durstgefühl scheint vielen Menschen abhanden gekommen sein. Früher waren davon vorwiegend die älteren Leute betroffen, weil ihr Durstsignal nicht mehr richtig funktioniert. Heute erlebe ich täglich in meiner Praxis, dass schon junge Leute – auch Kinder – keinen Durst empfinden. Wenn das Durstgefühl einsetzt, ist es bereits zu spät, denn dieses Alarmsignal zeigt, dass unser Körper in Not ist. Es fehlen ihm bereits 0,5 Prozent des Körpergewichts an Flüssigkeit (3-4 dl bei einem Körpergewicht zwischen 60 und 80 Kilogramm). Durst wird oft nicht ernst genommen, weil Zeitmangel oder gar Faulheit - verbunden mit vermehrten Toilettengängen - siegen. Es ist also ratsam, sich regelmässiges Trinken anzugewöhnen und nicht erst auf den Durst zu warten.

Trinkmuffel?

Wie sieht es mit Ihrem Innenleben aus? Sind Ihre Zellen genügend bewässert? Die tägliche Menge an Flüssigkeit hängt sehr stark ab von der körperlichen Belastung, Alter, Bewegung und Aussentemperatur ab. Meines Wissens ist es für eine gesunde Person so gut wie unmöglich, sich mit Wasser zu Tode zu trinken. Wenn es sich jedoch andersherum verhält, wird Sie das der Körper sehr bald spüren lassen. Am besten richten Sie sich morgens Ihre 2 bis 3 l Wasser her und trinken regelmässig über den Tag verteilt. Eine kleine PET-Flasche eignet sich für Unterwegs.

Also, nicht Zuckerwasser namens Cola, Eistee und Co. bringt Ihre Zellen auf Trab, sondern reichlich Wasser, ohne Bubbles. Koffeinhaltige Getränke wirken harntreibend. Machen wir es also wie die Italiener und trinken zu jeder Tasse Kaffee oder Schwarztee ein großes Glas stilles Wasser - das wirkt basisch und einer Übersäuerung des Magens entgegen. Übrigens, Sie wussten sicher, dass Wasser schlank macht, indem es den Stoffwechsel ankurbelt, oder?

Geraten Sie auch manchmal aus dem Gleichgewicht? Wasser *äusserlich* angewendet ist ebenfalls ein herrliches Lebenselixier. Tauchen Sie doch mal wieder in ein warmes Bad und lassen den Alltag los. Gönnen Sie sich ein Pflegeprogramm, das Körper und Seele streichelt.

©Praxis für Ernährungsberatung TCM, Marlies Rothenberger, Schlosserstr. 4, 8180 Bülach, Tel. 044 862 25 02