

# Wasser

## **... etwa auch zum Trinken?**

Haben Sie schon einmal die riesigen Niagarafälle in den USA gesehen, wo das Wasser in Riesenmengen über die gigantische Pferdehufenschlucht brandet? Wenn Sie das grandiose Schauspiel nur 30 Sekunden lang betrachten, sehen Sie 120 Millionen Liter in die Tiefe stürzen! Aber diese Menge entspricht nicht dem Quantum, das die Amerikaner täglich an Wasser trinken. Das ist das Quantum, das sie an Kaffee trinken.

## **Wie steht es also ums Wasser?**

Fragt man in der amerikanischen Getränkeindustrie nach, erfährt man, dass jeder Amerikaner pro Jahr durchschnittlich 537 Dosen Softgetränke konsumiert. Im Süden sind es sogar 663 Dosen!

Und wo bleibt das Wasser? Vielleicht sollte man eher solche Amerikaner zu Wort kommen lassen, die auf ihre Gesundheit achten. Viele Eltern, die es mit ihren Kindern gut meinen, geben ihnen Fruchtsäfte anstelle von Limo oder Cola, weil sie überzeugt sind, ihnen damit etwas Gutes zu tun. Jedes Kind unter 5 Jahren konsumiert in den USA durchschnittlich 36 Liter Säfte im Jahr. Kinder unter zwölf Jahren trinken mehr Säfte als jede andere Altersgruppe. Sie decken ca. 25 – 60 % ihres Energiebedarfs aus Säften! Wasser ist jedoch die gesündere und mehr Energie spendende Alternative.

## **Wasser – überall vorhanden?**

Wasser bedeckt mehr als 70 % der Erdoberfläche. Wasser ist auch zu einem großen Prozentsatz in der Luft enthalten, die wir einatmen. Unser Körper besteht aus 60 - 70 % aus Wasser. Wir spielen im Wasser, waschen mit Wasser und fahren auf dem Wasser, aber trinken tun wir es nicht!

Außer der Luft ist Wasser der wichtigste Bestandteil eines gesunden Lebens. Bedenken wir: Getränke, die mit Aromen und Farbstoffen versetzt sind, koffeinhaltige, gezuckerte und kohlenensäurehaltige Getränke waren nicht unter denen, mit welchen sich Adam und Eva im Paradies labten. Womit löschten der erste Mann und die erste Frau ihren Durst? Mit Wasser.

Es gibt Zusatzstoffe in Getränken, die entwässernd wirken, die also dem Körper Wasser entziehen. Wenn dem Körper Wasser entzogen ist, bedeutet das in mancherlei Hinsicht Stress für ihn. Entzug von Wasser kann schwere Müdigkeit und Reizbarkeit hervorrufen und zu geistiger Verwirrung und intellektuellem Abbau führen.

Doch nicht nur unser Denkvermögen wird dadurch beeinträchtigt; die Nieren können die Harnstoffe und Salze nicht mehr in ausreichendem Maße ausscheiden. Das führt zu Einlagerungen dieser Substanzen im Zwischenzellgewebe. Daraus ergibt sich eine herabgesetzte Immunabwehr (Infektanfälligkeit ist erhöht) und ein aufgedunsenes Aussehen. Nach Angaben der amerikanischen Ernährungsgesellschaft trinken viele Amerikaner zu wenig Wasser. Schon ein Defizit von 2 % des Körpergewichts beeinträchtigt unsere geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Neueste Untersuchungen zeigen, dass die verminderte Aufnahme von Wasser auch das Risiko von Nierensteinen erhöht, denn durch das fehlende Wasser wird die Giftkonzentration im Primärharn gesteigert. Das überlastet die Nieren.

Ferner kann Wassermangel auch Krebs in der Brust, im Dickdarm und im Harntrakt verursachen. Ferner können Übergewicht im Kindheits- und Erwachsenenalter, Infektionen, hormonelle Störungen, Herzklappenfehler und Veränderungen der Speicheldrüsenfunktionen durch den Mangel an Wasser im Körper hervorgerufen werden.

## **Haben Sie heute schon Ihre 10 000 Liter Wasser getrunken?**

Wenn wir so viel Wasser trinken müssten, wie unser Körper für die unterschiedlichen Funktionen braucht, müssten wir täglich 10 000 Liter trinken! Glücklicherweise kann unser Körper alles außer einem kleinen Teil wieder verwenden – unsere Nieren filtern täglich 1600 Liter Blut. Aber nur 5 Gläser Wasser aus dem Blut kommen zur Ausscheidung als Urin. 1 ½ - 2 Gläser Wasser gehen mit der Atemluft verloren und weitere 1-1 ½ Gläser Wasser werden über die Haut durch Schwitzen ausgeschieden. Schließlich benötigt der Darm ½ Tasse Wasser für die Exkremente. Diese 8-9 Gläser Wasser müssen aber dem Körper unbedingt wieder zugeführt werden.

## **Fünfmal Prost aufs Wasser!**

Es gibt 5 wichtige Argumente für das Trinken von Wasser:

1. Wasser ist ein Grundnahrungsmittel. Es hilft beim Verdauungsprozess, die Nahrung zu zerkleinern, einzuweichen und zu transportieren. Das zu 90 % aus Wasser bestehende Blut befördert die Nährstoffe.
2. Wasser regelt die Körpertemperatur – durch die Atmung der Lungen und der Haut.
3. Wasser ist ein Schmiermittel. Genauso wie Öl Reibung zwischen Maschinenteilen vorbeugt, beugt Wasser der Reibung zwischen Körpergelenken und Muskeln vor.
4. Wasser vermindert die Gefahr der Austrocknung.
5. Wasser reduziert den Stress auf das Kreislaufsystem. Es hilft dem Blut, lebenswichtige und Energie spendende Nährstoffe zu den Körperzellen zu transportieren.

## **Eindeutige Vorteile**

Reichliches Wassertrinken reduziert das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken, denn Wasser verdünnt den Urin und erhöht die Häufigkeit des Wasserlassens. Dies wiederum kann den Kontakt zwischen krebserregenden Giften im Urin und den Blasen zellen verringern. Unlängst haben Forscher die interessante Entdeckung gemacht, dass mineralstoffreiches, hartes Wasser Herzinfarkte vorzubeugen vermag. In einer schwedischen Studie wurden Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren untersucht. Frauen, die in Städten mit hartem Wasser – reich an Magnesium und Kalzium – lebten, waren um 30 % weniger von Herzinfarkten betroffen als andere Frauen, die sehr weiches, mineralstoffarmes Wasser tranken.

Quellwasser, das diese Nährstoffe reichlich enthält, schützt auch gegen Osteoporose. Wasserenthärter arbeiten umgekehrt. Sie tauschen im Wasser Kalzium- und Magnesiumionen gegen Natrium- oder Kaliumionen aus. Es hängt nun von der Wasserhärte ab, ob das behandelte Wasser bedeutende Mengen von Natrium oder Kalium enthält.

Achtung! Patienten mit Nierenkrankheiten, Diabetes oder Bluthochdruck sollten kein Wasser trinken, das durch Enthärteranlagen mit Natriumaustauschern geflossen ist. In Flaschen gekauftes Wasser kann im Mineralstoffgehalt variieren. Es gibt noch keine Richtlinien zur Bewertung von Wasser in Flaschen. Es gibt Brunnenbetriebe, die Leitungswasser aus dem öffentlichen Netz mit Kohlensäure versetzen und als Sprudel verkaufen. Und das kann unter Umständen besser sein, als betriebseigene Quellen!

Neue Studien besagen, dass chlorhaltiges Wasser mit einem erhöhten Risiko an Blasen- oder Dickdarmkrebs in Verbindung steht. Ein gutes Wasserdestilliergerät wäre eine akzeptable Möglichkeit für diejenigen, die in einer Gegend mit qualitativ weniger gutem Wasser wohnen.

### **Ein Tipp: Das richtige Timing – oder wann tue ich was...**

Nehmen Sie sich vor, 45 Minuten vor dem Frühstück ein Glas Wasser zu trinken. Dafür können Sie auf Kaffee verzichten. Das wird Ihr Verdauungssystem mobilisieren und Ihren Magen auf das Frühstück vorbereiten! Trinken Sie ferner Wasser zwischen den Mahlzeiten.

Während der Mahlzeiten sollte nicht getrunken werden, damit die Verdauungssäfte nicht verdünnt werden. Haben Sie genügend Wasser zwischen den Mahlzeiten getrunken, werden Sie keinen Durst haben und auch die richtigen Mengen speisen. Bewahren Sie Ihren Magen vor zusätzlicher Arbeit durch Zwischenmahlzeiten und Naschen! Mehr dazu an späterer Stelle.

Übrigens, woran ist zu erkennen, ob man genügend Wasser getrunken hat? Ganz einfach! An der Farbe des Urins; sie sollte hell sein, jedoch nicht klar. Dieser Test ist einfach und kostet nichts.

Durst weist darauf hin, dass der Körper ausgetrocknet ist. Warten Sie mit dem Trinken, bis Sie Durst verspüren, tun Sie sich keinen guten Dienst. Also trinken Sie die 8 Gläser Wasser auf den Tag verteilt, unabhängig vom Durstgefühl, Sie brauchen sie.

Denken Sie auch an Ihre Kinder, besonders wenn sie draußen herumtollen! Warten Sie nicht, bis sie trinken wollen! Bieten Sie ihnen den ganzen Tag über Wasser an, um ein Austrocknen zu vermeiden.

### **Haben Sie Durst?**

Schon der Prophet Jesaja fordert uns auf: „Wohlan, alle, die ihr durstig seid, kommt her zum Wasser!“ Jesaja 55,1.

Wenn wir sehen, wie wichtig Wasser für unser Leben und unsere Gesundheit ist, verstehen wir besser, dass Jesus sich selbst als das Wasser des Lebens bezeichnet und uns einlädt: „Und der Geist und die Braut sprechen: Komm! Und wer es hört, der spreche: Komm! Und wen dürstet, der komme; und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.“ Offenbarung 22, 17.

Wir alle brauchen viel Wasser – nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele.