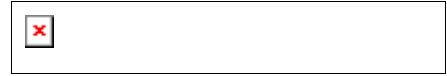


Diese Seite finden Sie im Internet unter dieser Adresse:

<http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellness/Archiv-Gesundheit-Wellness/Wasser-Trinken-krank.html>



Für alle wirklich Erwachsenen!

Wasser - Zu wenig Trinken macht dick und krank

Infos und Tipps für eine ausreichende Flüssigkeits-Zufuhr

Zahlreiche Krankheitssymptome des Körpers lassen sich schlicht auf chronische Austrocknung zurückführen. Diese Meinung vertritt der amerikanische Arzt Dr. F. Batmanghelidj und gibt verblüffend simple Tipps, wie man seinen Wasserhaushalt effektiv regeln kann.

Alle Abläufe im Körper werden durch Wasser überwacht und dadurch überhaupt erst möglich gemacht; deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit Wasser existenziell. Der Körper braucht täglich ein **absolutes Minimum** von 6 – 8 Gläsern Wasser. (mindestens **0,03 Liter pro kg Körpergewicht!**) Kaffee, schwarzer Tee und andere koffeinhaltige Getränke zählen nicht als Wasser sondern müssen von der benötigten Wassermenge abgerechnet werden.

Ein **trockener Mund ist das wirklich letzte Warnsignal** für eine bestehende Austrocknung. Der Körper kann auch an Dehydrierung leiden, wenn der Mund relativ feucht ist. Ob eine Dehydrierung besteht, lässt sich am besten an der Farbe des Urins erkennen: Urin sollte farblos bis hellgelb sein. Ist er dunkler, ist das ein Anzeichen für Austrocknung. Fehlt Wasser (und das ist bei den meisten Menschen der Fall) kommt es unweigerlich zu Störungen. Viele Krankheiten sind nach Dr. F. Batmanghelidj im wesentlichen nur auf Wassermangel zurückzuführen.

Ausführlich setzt sich der Autor deshalb in seinen Büchern mit den Themen Diabetes, Asthma und Allergien, Bandscheibenproblemen, Übergewicht, Bluthochdruck, Stress, Depressionen, chronische Müdigkeit, Schmerzen aller Art und Herzbeschwerden auseinander. Sehr detailliert beschreibt Dr. Batmanghelidj den Zusammenhang dieser Krankheitsbilder mit chronischem Wassermangel.

Seine Erklärung zum Beispiel des **Bluthochdrucks**: Austrocknung ist so ziemlich das gefährlichste für den menschlichen Körper. Deshalb haben wir alle ein hochsensibles Notprogramm im Gehirn welches sofort anläuft, wenn der Wasserhaushalt im Körper gestört ist. Das Gehirn kann am schnellsten geschädigt werden, deshalb wird sein Wasserbedarf unter allen Umständen gedeckt. Ebenso die wichtigsten inneren Organe. Der erhöhte Bedarf an Wasser in diesen Organen verringert die Blutmenge in den Adern, da das Blut - was eigentlich nicht seine Aufgabe ist - Wasser in diese Organe und in die Zellräume abgibt. Um nun durch den erhöhten Bedarf in den Adern Wasser zu sparen, erhöht der Körper den Druck in den Arterien, indem er diese zusammenzieht. Dieser Vorgang ist höchst kompliziert und die Erklärung denkbar einfach. Das Herz muss stärker pumpen, um die lebenswichtigen Vorgänge, wie Herz- und Hirndurchblutung aufrecht erhalten zu können. Bei reichlicher Wasserzufuhr kann diese Notmaßnahme unterbleiben. Das Blut wird wieder dünnflüssig, die Widerstände lösen sich auf. Das Herz als Muskel kann sich schonen, der Blutdruck sinkt.

Auch beim Thema **Übergewicht** ist lt. Dr. Batmanghelidj oft zu wenig Wasser im Spiel. Amerikanische Studien zeigen: Nur einer von fünf übergewichtigen Patienten trank tatsächlich die empfohlene ausreichende Wassermenge pro Tag. Die meisten bringen es noch nicht einmal auf einen Liter. Das ist deshalb so verheerend weil der Mensch zu 75 Prozent aus Wasser besteht. Das Gehirn, die Schaltzentrale des Stoffwechsels, sogar zu 85 Prozent. Das Gehirn hat den höchsten Wasserbedarf im Körper. Der Körper braucht also dringend Wasser, um die in den Gehirnzellen gebildeten Neurotransmitter (Botenstoffe) zu den Nervenzellen zu transportieren. Nur dann können wir uns gut konzentrieren, sind entspannt und gut gelaunt.

Die Rolle des Trinkens beim Abnehmen: Fehlt Wasser, arbeitet der Stoffwechsel mangelhaft. Abfallprodukte können nicht mehr ausgeschwemmt werden, verbleiben in den Zellen. So können die Zellen lebensnotwendigen Sauerstoff und Nährstoffe nicht mehr optimal aufnehmen und verlieren auf Dauer ihre Funktionsfähigkeit. Folge: Verdauungsprobleme, Übergewicht und Falten.

Tipps von Dr. F. Batmanghelidj

1.) Wasser regt die Verdauung an

Der Körper muss täglich ca. vier bis sechs Liter Verdauungssäfte produzieren (z. B. Magensaft, Bauchspeicheldrüsen- und Gallenflüssigkeit). Je mehr Wasser dem Stoffwechsel zur Verfügung steht, desto effektiver können die Enzyme die Nährstoffe abbauen. Trinken wir zu wenig, zieht der Körper das benötigte Wasser anderswo ab. Hunger ist sehr oft falsch verstandener Durst. Deshalb sollte man versuchen, bei einem Hungergefühl zwischendurch, zuerst etwas zu trinken. Folge: Heißhunger auf Nachschub lässt nach, weil der Körper alles hat, was er braucht.

2) Wasser steigert die Fettverbrennung

Wissenschaftliche Studien zeigen: Wenn genügend Wasser zugeführt wird, verbrennt der Körper etwa 3 % mehr Kalorien. Schon allein genügendes Wassertrinken vor und nach dem Essen begünstigt also das Abnehmen.

3) Wasser stoppt Müdigkeit und Hunger

Wer unruhig, gereizt oder müde ist, isst mehr. Jeder kennt dieses Problem, und Wissenschaftler haben den Grund gefunden: Der Wassermangel macht müde und hungrig. Hunger ist sehr oft falsch verstandener Durst. Darum nehmen Menschen, die nachts arbeiten, zum Beispiel auch schneller zu. Dann dringt dieses Wasser in die Zellen und produziert, durch den besser funktionierenden Stoffwechsel umgehend Energie – egal, ob Nährstoffe vorhanden sind oder nicht.

4) Kaffee, Tee und Alkohol bremsen den Fettabbau

Diese Getränke forcieren die Wasserausscheidung und führen so zu einer Austrocknung des Körpers, wenn nicht gleichzeitig vermehrt wieder Wasser zugeführt wird. Anstatt mit Kaffee, Tee oder Cola sollte man den Durst nur mit frischem Leitungswasser löschen. Das Koffein bzw. Teein regt die Nierenausscheidung so stark an, dass der Körper viel mehr Wasser abgibt, als er ursprünglich aufgenommen hat. Auch bei Alkoholfuhr scheidet der Körper durch die Aktivierung des Hormons Adiuretin sehr viel mehr Wasser aus. Dadurch werden die Stoffwechselfvorgänge deutlich gebremst. Wenn man am Abend 2 Maß Bier trinkt, muss man zusätzlich 2 Liter Wasser trinken um nicht zu dehydrieren! Man merkt das spätestens am nächsten Tag beim Nachdurst. Doch dann hat der Körper die Nacht über schon sehr gelitten. Am Besten vor dem Schlafengehen viel Wasser trinken. Und das ist wohlgemerkt nicht moralinsauer sondern Tatsache.

5) Über die passenden Mengen

Wie viel man trinken muss, richtet sich nach dem Gewicht. Bis 65 Kilo sollte man mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken, mit mehr Gewicht 2,5 – 3 Liter. Mindestens 0,03 Liter pro kg Körpergewicht. Ob Leitungs-, oder Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure, ist egal. Außerdem in Maßen erlaubt: ungesüßten Kräutertee. Für jedes koffeinhaltige Getränk (Kaffee, Cola, Schwarztee, Energie Drink etc.) muss man zur normalen Trinkmenge noch einmal einen halben Liter Wasser

oder mehr dazurechnen.

Bei starker körperlicher Betätigung wird es noch mal entsprechend mehr, pro halbe Stunde Aktivität sollte man einen halben bis $\frac{3}{4}$ Liter dazurechnen. Man muss sich wirklich genügend Wasser bereitstellen und damit auch kontrollieren, ob man genügend trinkt für den ganzen Tag. Der Körper kann schon ausgetrocknet sein noch bevor der Mund trocken ist. Das ist nach Dr. Batmanghelidj sogar die Regel.

Die meisten Menschen merken also im Grunde kaum, dass sie schon ausgetrocknet sind, und dass der Körper schon nach Wasser schreit, indem er verschiedene Krankheitssymptome produziert. **Erste Warnzeichen**, noch vor Mundtrockenheit, sind: Müdigkeit, Rückenschmerzen, Verspannungen und auch Depressionen die dadurch stark gefördert werden.

Quelle: Bücher "[Wasser, die gesunde Lösung \[1\]](#)" und "[Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! \[2\]](#)" von F. Batmanghelidj.



[Lebensversicherung ohne Gesundheitsprüfung \[3\]](#)

Die sichere und flexible Vorsorge-Ergänzung speziell für die "Generation 50 Plus". Vermögensaufbau, Pensions-Aufbesserung und Schutz für Ihre Familie - ganz ohne Gesundheitsprüfung. Jetzt informieren! » [weiter lesen \[3\]](#)

Links auf dieser Seite:

[1] </einkaufen/amazon/books-de/AsinSearch/3924077835.html>

[2] </einkaufen/amazon/books-de/AsinSearch/3935767250.html>

[3] <http://www.zurich-connect.at/versicherungen/pensionsvorsorge/klassisch/50plus>

[4] http://www.webheimat.at/impressum/Disclaimer.html?SID=not_valid

weitere Link-Tipps:

[Getränke für Läufer](http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellness/Fitness/Lauftipps-Lauftra): <http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellness/Fitness/Lauftipps-Lauftra>

[Trinken im Winter wichtig für das Wohlbefinden](http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellne): <http://www.webheimat.at/aktiv/Gesundheit-Wellne>

© by webheimat.at, 2003-2010 - [Nutzungsbedingungen \[4\]](#)