

Ein erstklassiges Lebensmittel: Wasser

Ob aus der Leitung oder in Flaschen: Um uns gesund zu fühlen, brauchen wir unsere tägliche Wasserration.

Bereits die alten Griechen wussten: „Das Prinzip aller Dinge ist Wasser. Denn Wasser ist alles. Und ins Wasser kehrt alles zurück“. So hat der Philosoph Thales von Milet im sechsten Jahrhundert vor Christus die große Bedeutung von Wasser beschrieben. Bis heute hat sich daran nichts geändert.

Wasser ist der wichtigste Grundbaustein des Lebens für Pflanzen, Tiere und Menschen. Etwa 79% der Erdoberfläche sind mit Wasser der Ozeane bedeckt. Ähnlich hoch ist der Wasseranteil im Menschen. Je nach Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettanteil beträgt der Anteil am Wasser im Körper 50 bis 80 Prozent.

Wasser erfüllt lebenswichtige Funktionen.

- Es reguliert die Körpertemperatur,
- sorgt für den Blutfluss,
- dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und
- sorgt für die Ausscheidung von Abbauprodukten.

Je nach Körpervolumen und Flüssigkeitsverlust, durch Sport oder Schwitzen, benötigen wir eine tägliche Wasserezufuhr von 1,5 bis etwa 3,5 Litern. Denn trotz seines hohen Wassergehalts besitzt der Mensch kaum Reserven, die er mobilisieren kann. Während wir lange Zeit ohne Nahrung überleben könnten, schaffen wir es gerade vier Tage ohne Wasser.

Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Gesundheitsexperten empfehlen meistens natürliches Mineralwasser. Es enthält lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Ungeklärt ist allerdings, ob wir die anorganischen Mineralstoffe wirklich aufnehmen. Wasser sollte eine hohe Bindungskapazität haben, damit es als Transporteur von Nährstoffen und Abbauprodukten nachkommen kann.

Wassertipps von gesund & aktiv

Wasser regt die Verdauung an.

Unser Körper produziert täglich etwa vier bis sechs Liter Verdauungssäfte. Dafür benötigt er Wasser. Trinken wir zu



wenig, leidet der Stoffwechsel. Die Folge ist häufig Heißhunger. Somit ist Hunger oft falsch verstandener Durst. Im Ernährungsprogramm haben wir in Bezug auf Ihr Körpervolumen die ideale Trinkmenge ermittelt.

Wasser steigert die Fettverbrennung

Wasser hat keine Kalorien, verbraucht aber Kalorien für die Verstoffwechslung. Gesundes Abnehmen ist mit Wasser ganz leicht. Das Trinken von kaltem Wasser verstärkt den Fettabbau, ist aber für die Leber nicht so ideal. Wasser in Raumtemperatur ist am bekömmlichsten.

Wasser stoppt Müdigkeit und Hunger

Wassermangel macht müde, unruhig und gereizt, was in vielen Fällen dazu führt, mehr zu essen. Der Hunger Zwischendurch bleibt aus, wenn Sie über den Tag verteilt regelmäßig Wasser trinken.

Welches Wasser sollen wir trinken? Ist ein Wasser mit mehr Mineralstoffen gesünder? Diese und weitere Fragen beantwortet der Wasserspezialist Michael Tag in den nächsten Ausgaben von „gesund & aktiv informiert“.