

## 47 Gründe, täglich genügend Wasser zu trinken

1. Ohne Wasser gibt es kein Leben.
2. Relativer Wasserknappheit unterdrückt zunächst einige Funktionen des Körpers und bringt sie schließlich zum Erliegen. (Als Erstes wird die Funktion des Gehirns beeinträchtigt!)
3. Wasser ist unsere Hauptenergiequelle.
4. Wasser erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie – es liefert die Kraft zum Leben.
5. Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammenhält.
6. Wasser verhütet Schäden an der DNS (Erbgut) und sorgt für eine größere Wirksamkeit ihrer Reparaturmechanismen – das heißt, es wird weniger schadhafte DNS hergestellt.
7. Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und all ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs.
8. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren.
9. Wasser reichert die Nahrung mit Energie an. Die Nahrungsbestandteile können den Körper während des Verdauungsvorgangs mit dieser Energie versorgen. Daher hat Nahrung ohne Wasser für den Körper keinen Energiewert.
10. Mithilfe von Wasser kann der Körper mehr essenzielle (lebensnotwendige) Substanzen aus der Nahrung aufnehmen.
11. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper.
12. Mithilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen.
13. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.
14. Wasser liefert der Zelle Sauerstoff und transportiert die verbrauchten Gase von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können.
15. Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern.

16. Mithilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu stoßdämpfenden „Wasserkissen“.
17. Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfungen.
18. Wasser mindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
19. Wasser verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn.
20. Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil zur Kühlung (Schweiß) und (elektrischen) Erwärmung des Körpers.
21. Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle Gehirnfunktionen, insbesondere das Denken.
22. Wasser wird zur Bildung von Neurotransmittern (Biochemische Stoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen weiterleiten) einschließlich des „Glückshormons“ Serotonin (Serotoninmangel führt zu Depressionen) gebraucht.
23. Wasser wird für die Bildung aller vom Gehirn produzierten Hormone gebraucht.
24. Wasser kann die Entstehung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei Erwachsenen und Kindern verhindern helfen.
25. Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit, indem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert.
26. Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt – und es hat keinerlei Nebenwirkungen.
27. Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren.
28. Mit Wasser stellt sich der normale Schlafrythmus wieder ein.
29. Wasser reduziert Ermüdungserscheinungen und verleiht uns jugendliche Energie.
30. Wasser macht die Haut glatter und vermindert die Auswirkungen des Alters.
31. Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer.
32. Wasser hilft Glaukome (Grüner Star) zu verhindern.
33. Wasser normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark – es hilft Leukämie und Lymphome (Lymphknotenkrebs) zu verhindern.
34. Wasser ist für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich. Es hilft Infektionen zu bekämpfen und die Entstehung von Krebszellen dort zu unterbinden, wo diese sich bilden.

35. Wasser verdünnt das Blut und beugt der Bildung von Gerinnseln vor.
36. Wasser verhindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen.
37. Wasser und Herzschlag sorgen für Verdünnung und „Wellenbildung“, damit sich im Gefäßsystem nichts „absetzen“ kann. (Verstopfung der Blutgefäße durch sogenannte „Plaques“)
38. Der Körper des Menschen kann keine Wasservorräte anlegen, er kann also in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie regelmäßig, und über den ganzen Tag verteilt, Wasser trinken.
39. Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet – einer der Hauptgründe für Libidoverlust und Impotenz.
40. Wassertrinken sorgt dafür, dass man Hunger und Durst voneinander unterscheiden kann. Im Zustand der Austrocknung wird das Durstgefühl als Hunger wahrgenommen. Man isst also mehr- es droht Übergewicht.
41. Wassertrinken ist die beste Möglichkeit, um abzunehmen – trinken Sie regelmäßig Wasser, und Sie nehmen ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen. (Begründung s. Punkt 40)
42. Durch Wassermangel kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber im Gehirn und in der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf.
43. Wasser mindert die Schwangerschaftsübelkeit.
44. Wasser integriert die Funktionen von Körper und Geist. Es stärkt unsere Fähigkeiten, uns Ziele zu setzen und diese zu erreichen.
45. Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, Multipler Sklerose, Parkinson (Schüttellähmung) und amyotropher Lateralsklerose (unheilbare Krankheit, die zu Muskellähmung, Muskelschwund und schließlich zum Tod führt) zu erkranken.
46. Wasser reduziert den Suchtdrang (auch bei Koffein- und Alkoholsucht sowie einigen Drogen).
47. Wasser ist das beste Diuretikum (Entwässerungsmittel). Geschwollene Beine und andere Wasseransammlungen in Gewebe oder Organen deuten auf Wassermangel hin.

### **Nach nur 4 Wochen kannst du erstaunliche Veränderungen wahrnehmen:**

- **Du hast reinere Haut** Toxine, die zu Entzündungen und Pickeln führen, wurden aus dem Körper gespült
- **Du bist wacher** Vergiss Kaffee - der Hauptgrund für häufige Müdigkeit ist Dehydration
- **Du hast abgenommen** Besonders vor dem Essen mindestens ein Glas Wasser zu trinken, half dabei, das Hungergefühl zu mindern
- **Du hast weniger Falten** Dehydrierte Haut neigt zu Falten, die durch einen guten Wasserhaushalt sichtbar verschwunden sind
- **Deine Leber funktioniert besser** Sie reinigt das Blut und das kann sie noch besser, wenn der Körper viel Flüssigkeit bekommt
- **Du hast weniger Muskelschmerzen** Oft schmerzen Muskeln und Gelenke wenn sie mit zu wenig Wasser versorgt werden
- **Dein Gedächtnis ist besser** Wenn die Gehirnzellen genug Wasser bekommen, arbeiten sie schneller und effizienter, du denkst klarer und konzentrierter
- **Du hast eine bessere Verdauung** Ein gesunder Wasserhaushalt hält die Verdauung in Schwung
- **Deine Immunabwehr ist gestärkt** Ist der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, funktionieren seine Abwehrmechanismen viel besser
- **Du hast bessere Laune** Oft ist ein Mangel an Wasser in Gehirn- und Körperzellen Schuld an Kopfschmerzen und schlechter Laune

## Wie merke ich, ob mein Wasserhaushalt in Ordnung ist?

Ein guter Indikator ist der Urin. Dieser sollte hellgelb bis farblos sein.

## Wie viel Wasser sollte ich täglich trinken?

Die Faustregel sind 30ml. pro Kilo Körpergewicht., aber mindestens 2 Liter. Trinken Sie vor einer sportlichen Tätigkeit unbedingt Wasser, egal ob Sie nun spazieren gehen oder eine anstrengendere, schweißtreibende Sportart wählen. Man sollte zudem immer Wasser trinken, wenn man durstig ist, vor allem aber während einer Mahlzeit. Wassertrinken während der Mahlzeit beeinflusst den Verdauungsprozess nur unwesentlich, aber Wassermangel beim Essen beeinflusst ihn drastisch. Man sollte nach dem Aufstehen als erstes mindestens 1/2 Liter Wasser trinken, um den Wasserverlust, der während des Schlafens stattgefunden hat, auszugleichen.

Bei Übergewicht, Depressionen oder Krebs ist es sehr wichtig, jeweils eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit 1/2 Liter Wasser zu trinken. Warten Sie auf alle Fälle diese Zeit ab, bevor Sie Nahrung zu sich nehmen. Zweieinhalb Stunden nach einer Mahlzeit trinken sie wieder 1/2 Liter Wasser. Dies stimuliert die Ausscheidung von Sättigungshormonen und unterstützt den Verdauungsprozess im Darm. **Zusätzlich** sollte unbedingt täglich 1/4 Kaffeelöffel **Salz\*** = ca. **1,2 Gramm pro Liter Wasser** eingenommen werden, da mit dem Urin auch Salz ausgeschieden wird. Bei schweißtreibenden Tätigkeiten brauchen Sie entsprechend mehr Salz. Man darf es mit dem Salz natürlich auch nicht übertreiben. Mehr Infos im Buch (**Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“ von Dr. med. F. Batmanghelidj ISBN-Nr. 978-3-86731-119-9**) auf Seite 178.

\* Gemeint ist Himalaja-Salz bzw. naturbelassenes „Steinsalz/Ursalz/Natursalz“ (=Meersalz urzeitlicher Weltmeere), **nicht gewöhnliches Kochsalz!** (Dieses enthält keine Mineralien) Unter „Wasser“ versteht man reines Wasser ohne Kohlensäure oder jegliche andere Zusätze. In der Schweiz ist das Trinkwasser so gut, dass Sie nicht extra Mineralwasser zu kaufen brauchen!

Weiter Infos auch auf <http://www.abnehmen.net/wasserkur/>

## Erstaunliche Erkenntnisse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

### Erkenntnis Nr. 1

Wassertrinken verhindert und heilt **Sodbrennen**.

Sodbrennen ist ein Zeichen für Wassermangel im oberen Magen-Darm Bereich und gehört zu den wichtigsten "Durstbeschwerden". Die Einnahme von Medikamenten zur Neutralisierung der Magensäure und Schmerzmitteln kann den Wassermangel nicht beheben und der Körper leidet weiter unter diesen Entzugserscheinungen.

Das Tragische daran: Wird Sodbrennen nicht als Wassermangel diagnostiziert und werden die Symptome mit diversen Medikamenten behandelt, so kann dies im Vorstadium zu einer Gastritis und schließlich zu einem Magengeschwür führen. In besonders schlimmen Fällen kommt es sogar zu Magen-, Darm-, Leber oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.

## **Erkenntnis Nr. 2**

Wassertrinken verhindert und heilt **Arthritis**.

Rheumatoide Gelenkschmerzen - Arthritis - sind ein Signal dafür, dass in der betreffenden Körperregion Wasser fehlt. Dieses Problem betrifft sowohl junge wie auch ältere Menschen. Der Einsatz von Schmerzmitteln ist nicht nur zwecklos, sondern fügt dem Patienten nur noch zusätzlichen Schaden zu. Ausreichendes Wassertrinken und geringe Mengen von Salz können hier Abhilfe schaffen.

## **Erkenntnis Nr. 3**

Wassertrinken verhindert und heilt **Kreuzschmerzen**.

Kreuzschmerzen und eine Degeneration der Bandscheiben sind ein Zeichen für Wassermangel in der Knorpelschicht, die die Knochensubstanz schützt und das aneinander reiben der Knochen verhindert. Durch den Druck des Körpergewichts wird bei Bewegungen ständig Wasser aus den Bandscheiben gepresst und sie verlieren ihre Eigenschaft als "Stoßdämpfer". Diese Beschwerden können durch eine ausreichende Wasserzufuhr geheilt werden - keine konventionelle Behandlungsmethode, aber eine effektive! Das Tragische daran: Werden Arthritis und Kreuzschmerzen nicht als Wassermangel in den Gelenken diagnostiziert und kommt es zum Einsatz von schmerzstillenden Medikamenten, Akupunktur oder einem chirurgischen Eingriff, so stirbt der Gelenkknorpel ab und es kann Gelenkarthrose entstehen. Dies kann zu Deformierungen des Rückgrates und schließlich zu Lähmungen und Verkrüppelung einzelner Glieder führen. Hinzu kommt, dass der Einsatz von Schmerzmitteln ebenfalls nicht ohne schädliche Nebenwirkungen für den Organismus ist.

## **Erkenntnis Nr. 4:**

Wassertrinken verhindert und heilt **Angina pectoris**.

Angina pectoris ist ein Signal dafür, dass im Bereich zwischen Herz und Lunge Wassermangel herrscht. Sie sollte solange mit ausreichendem Wassertrinken behandelt werden, bis der Patient schmerzfrei ist und alle Medikamente absetzen kann. Eine ärztliche Betreuung ist in jedem Fall angebracht. Und dennoch - eine gesteigerte Wasserzufuhr führt zur Heilung von Angina pectoris.

## **Erkenntnis Nr. 5**

Wassertrinken verhindert und heilt **Migräne**.

Migräne Kopfschmerzen sind ein Zeichen für den Wassermangel des Gehirns und der Augen. Die Migräne bedingten Kopfschmerzen verschwinden, sobald keine Unterversorgung des Körpers mit Wasser mehr vorherrscht. Diese Art von Wasserknappheit, die Migräne auslöst, kann zu Augenentzündungen und schließlich zur Erblindung führen.

### **Erkenntnis Nr. 6**

Wassertrinken verhindert und heilt **Kolitis (Dickdarmentzündung)**. Kolutisschmerzen treten bei Wassermangel im Dickdarm auf. Ist dieser Darmabschnitt ausgetrocknet, so kommt es zu verstärkten Kontraktionen, damit auch der letzte Tropfen Wasser aus den verdauten Nahrungsrückständen herausgepresst werden kann.

Das Tragische daran: Werden Kolutisschmerzen nicht als Wassermangel erkannt, verursacht dies anhaltende Verstopfungsbeschwerden. Dies kann mit der Zeit zu chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Divertikulitis, Hämorrhoiden und Polypen führen und vergrößert das Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

### **Erkenntnis Nr. 7**

Wassertrinken hat eine positive Wirkung auf **Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Kopfschmerzen** oder beispielsweise **Konzentrationsschwierigkeiten**.

Diese Beschwerden und Krankheiten werden durch einen anhaltenden Wassermangel ausgelöst. Die Symptome lassen nach und können sogar ganz verschwinden, sobald der Körper ausreichend mit Wasser versorgt wird. Zusätzlich sollte hierbei für ausreichend Bewegung gesorgt werden.

### **Erkenntnis Nr. 8**

Wassertrinken verhindert und heilt **Asthma**. Weltweit sind 14 Millionen Kinder von Asthma betroffen, jedes Jahr sterben mehrere Tausend Asthmatiker durch Ersticken. Leidet der Körper an Wassermangel, so wird das Lungengewebe anfällig für Krankheiten, da die Lungenbläschen sehr dünne Wände haben und auf Wasser angewiesen sind, um feucht zu bleiben.

Ausreichende Wasserzufuhr kann Asthmaanfälle verhindern. Zusätzlich kann die Aufnahme von Salz die Verschleimungen in der Lunge lösen und so wieder ein freies Durchatmen ermöglichen. Das Tragische daran: Erkennt man Asthma nicht als Alarmsignal, das durch Wassermangel im Körper eines heranwachsenden Kindes hervorgerufen wird, so führt dies nicht nur zum Tod Tausender jedes Jahr, sondern auch zu unwiderruflichen Schäden am Erbgut der 14 Millionen Kinder, die an Asthma leiden.

### **Erkenntnis Nr. 9**

Wassertrinken verhindert und heilt **Bluthochdruck**.

Bluthochdruck entsteht durch einen anhaltenden Wassermangel im Körper. In diesem Fall steht nicht ausreichend Wasser zur Verfügung, um alle Blutkörperchen und somit auch alle anderen Körperzellen ausreichend zu versorgen. Um das Wasser, das aus dem Blut herausgefiltert wird, durch winzige Hohlräume in der Membran in alle Körperzellen zu "injizieren", muss ein bestimmter "Druck" vorherrschen. Je größer der Wassermangel im Körper ist, umso weniger Wasser enthalten die Blutzellen und verringern, um weiterhin gefüllt zu sein, ihre Größe. So kommt es zu einem messbaren Anstieg der Spannung in den Arterien - hoher Blutdruck entsteht. Durch vermehrte Zufuhr von Wasser und Salz wird der Blutdruck wieder normalisiert.

**Das Tragische daran:** Wird nicht erkannt, dass Bluthochdruck auf Wassermangel im Körper zurückzuführen ist, und behandelt man ihn mit entwässernden Diuretika, die den Körper noch weiter austrocknen, kann dies schließlich zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und sogar Lähmungserscheinungen führen. Häufig werden auch Nieren- oder Gehirnschäden wie Alzheimer dadurch verursacht.

#### **Erkenntnis Nr. 10**

Wassertrinken verhindert und heilt **Altersdiabetes**. Auch die Entstehung von Altersdiabetes wird durch anhaltenden, gravierenden Wassermangel im Körper begünstigt. Da die ausreichende Versorgung des Gehirns mit Wasser oberste Priorität hat, verhindert der Körper die Ausschüttung von Insulin, das für die Wasserverteilung im Körper zuständig ist. Dies führt dazu, dass alle anderen Körperzellen nur notdürftig mit Wasser versorgt werden. Wassertrinken und die Aufnahme von Salz kann Altersdiabetes in einem frühen Stadium heilen. Das Tragische daran: Erkennt man nicht, dass die Ursache für Altersdiabetes die Austrocknung des Körpers ist, verursacht dies massive Schäden an den Blutzellen des ganzen Körpers. Dies kann zum Verlust von Gliedmaßen bis hin zu Augenschäden oder sogar Blindheit führen.

#### **Erkenntnis Nr. 11**

Wassertrinken senkt den **Cholesterinspiegel**. Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Anzeichen für die beginnende Austrocknung des Körpers. Cholesterin ist ein natürlicher "wasserdichter Lehm", der, in die Zwischenräume der Zellmembran eingelagert, die Zellstruktur aufrecht erhält und übermäßigen Wasserverlust verhindert. Cholesterin ist nicht nur für die Produktion von Nervenzellmembranen und Hormonen verantwortlich, sondern wird auch als "Schutzschild" gegen andere Zellen eingesetzt, um den Entzug von Wasser durch die Zellmembranen zu verhindern.

#### **Wie Durst sich zu erkennen gibt?**

- Unmotivierte Müdigkeit
- Sich erhitzt fühlen
- Unmotivierte Reizbarkeit und Erregbarkeit
- Angstgefühle
- Sich mutlos und unzulänglich fühlen
- Sich depressiv fühlen
- Ein schwerer Kopf
- Schlafstörungen, vor allem bei älteren Menschen
- Wut und schnelles aufbrausen
- Grundlose Ungeduld
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Kurzatmigkeit beim gesunden Menschen
- Übergroßes Verlangen nach industrielle hergestellten Getränken wie Kaffee, Tee, kohlen säurehaltiger Limonaden und alkoholischen Getränken
- Träume von Ozeanen, Flüsse und Wasser