

die gesunde kleinigkeit

Anne Stosch | Körper in Balance | www.annestosch.de

Fakten, Fakten, Fakten

- Bei der Geburt bestehen wir zu 95% aus Wasser. Im Laufe des Lebens nimmt die Fähigkeit Wasser zu speichern ab. Dann sind wir jedoch immer noch bei ca. 70%, also ungefähr 43 Litern.

- Und wo sind diese Wassermengen versteckt? Zum Beispiel in unseren Organen. Unser Gehirn besteht aus 85% Wasser (der Rest ist Wissen ;-)) und unsere Lunge aus 84%. Unsere Muskeln bestehen aus bis zu 70% aus Wasser, unsere Knochen aus 22%.

- Täglich scheiden wir 2-3 Liter Wasser aus, die wir natürlich auch wieder nachliefern müssen, damit alle Abläufe des Körpers gut funktionieren.

- Pro Jahr trinkt der Mensch ungefähr das Fünffache seines Körpergewichts. Ohne Wasser, bzw. Flüssigkeit, können wir nur bis zu drei Tage überleben. Schon ein Flüssigkeitsmangel von 3% kann zu körperlichen und geistigen Leistungseinschränkungen führen.



Wie viel Wasser sollte ich trinken?

Darüber streiten sich die Gelehrten tatsächlich schon seit Jahren. Und zwar nicht nur darüber **wie viel**, sondern auch darüber **was** man trinken sollte. Als Anhaltspunkt kann man sagen, dass man mit täglich 1,5 Litern Wasser nichts verkehrt machen kann. Dazu kommt noch die Flüssigkeit, die man über feste Nahrung aufnimmt und dann ist man im Schnitt bei 2,5 Litern am Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nimmt es da noch genauer und spricht von 1410ml pro Tag bei Erwachsenen zwischen 25 - 51 Jahren. Aber so kleinlich wollen wir mal nicht sein. Softdrinks und Smoothies sollten als Süßigkeit betrachtet werden. Verdünnte Fruchtsäfte sind gesund. Bei Kaffee sind sich die Wissenschaftler auch nicht einig. Aber in Maßen genossen kann er natürlich genauso zu unserem Alltag dazu gehören, wie alles andere auch. Und Alkohol? Nun, auch hier streiten sich die Geister. Die einen sprechen sich für ein Gläschen am Abend aus, da es die Gesundheit und die Entspannung fördern kann, die anderen sind strikt dagegen. Generell kann





**Was macht das Wasser
in uns, außer nass
zu sein?**

Flüssigkeit durchdringt jede Zelle unseres Körpers und macht gerade dadurch erst alles möglich. Zum Beispiel den Sauerstofftransport von der Lunge in die Muskeln.

Besteht ein Flüssigkeitsmangel, können sich beispielsweise Muskeln nicht mehr so gut zusammenziehen oder entspannen, Muskelkrämpfe treten häufiger auf und die gesamte Muskelkraft kann beeinträchtigt sein. Gelenke bewegen sich geschmeidiger mit genügend Flüssigkeit und auch die innere Reinigung über unsere Nieren funktioniert mit genügend Wasser einfach besser.

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- mangelnde Konzentration
- innere Anspannung
- gedrückte Stimmung

können ebenfalls ein Anzeichen für Flüssigkeitsmangel sein. Gerade für das Gehirn ist Wasser essentiell. Es regelt hier die „Betriebstemperatur“, sorgt für reibungslose Abläufe und einen sinnvollen Nährstoffhaushalt. Studien zu Folge empfinden durstige Menschen, Aufgaben oft als besonders schwer.

man sagen, dass Alkohol dem Körper Wasser entzieht und somit nicht zur Flüssigkeitsaufnahme zugerechnet werden kann.

Acht Tipps und Tricks

Wie kann ich mich im Alltag ein wenig überlisten, um mehr Wasser zu trinken?

Tipp 1 - Den Tag schon mit einem Glas Wasser starten

Tipp 2 - Wasser immer dabei haben

Tipp 3 - nach dem Gang zur Toilette ein Glas Wasser trinken

Tipp 4 - zu Kaffee und Alkohol Wasser trinken

Tipp 5 - zum Essen trinken

Tipp 6 - Erinnerung durch Trink-Apps

Tipp 7 - ein Softgetränk durch Wasser ersetzen

Tipp 8 - einfach jetzt damit beginnen



Bei Wasser und Brot

Entgegen vieler Ansichten wurde im Mittelalter durchaus viel Wasser konsumiert und eben nicht hauptsächlich Bier und Wein. Da es aber so alltäglich war, wie das Brot, galt es manchmal auch als Bestrafung für Verstöße. Eingesperrt bei Wasser und Brot mussten die Menschen dann darben. Es gab auch viele Empfehlungen wann und welches Wasser man zu sich nehmen sollte. Hildegard von Bingen, damals wie heute eine große Gelehrte, empfahl, Wasser nur in der kalten Jahreszeit zu trinken und auch nur aus Quell- und sauberen Fließgewässern. Das Wasser sollte klar und geruchlos sein. Im Sommer sollte man auf andere Getränke, wie zum Beispiel Fruchtsäfte und Tees zurückgreifen. Da es in vielen Städten aufgrund der wachsenden Bevölkerungszahlen immer schwieriger wurde, an sauberes Wasser zu gelangen, wurden hölzerne Leitungen gebaut, die das saubere Wasser in die Stadt lieferten. Natürlich bekamen die Bierbrauereien zuerst Zugang zum sauberen Wasser, aber in London beispielsweise hat man Nachweise für private Wasseranschlüsse in Wohnhäusern aus dem 14. Jahrhundert gefunden. Ist das nicht erstaunlich?



Wasser ist nicht nur zum Trinken da

die gesunde Kleinigkeit das kleine und feine Magazin mit vielen Facts und Tipps rund um deine Gesundheit

Hallo, ich stelle mich hier mal vor. Nur ganz kurz - falls du mich nicht kennst. Anne Stosch, Körper in Balance. Naja, stimmt, das steht ja schon oben. Ich habe hier einen Ort geschaffen, um für dich vielen Fakten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden zu sammeln und **kurz, knackig, prägnant** für dich aufzubereiten. In **kurzer Lesezeit** erhältst du ab sofort **Interessantes und Erstaunliches** über deinen Körper und deinen Geist. Manchmal liest du vielleicht auch etwas, was du schon weißt. Aber mal ehrlich: Es tut gut, ab und an mal an etwas erinnert zu werden. Oder? Trink doch gleich mal ein Glas Wasser. Es wird dir gut tun.

Dieses Magazin kommt ohne Werbung aus. **Das ist leider auch der Knackpunkt.** Damit ich das hier ohne Werbung veröffentlichen kann, muss ich dir Geld abknöpfen. Denn der Mensch lebt nicht allein von Luft und Liebe. Und Werbung schalten? Viele Blogs, Newsletter und Magazine können nur mit den Einnahmen durch Werbung bestehen, aber ich will das nicht. Ich will, dass du hier ganz ungestört lesen kannst. Wann und wo du willst. Ohne Pop-ups, ohne Adds, ohne sowas alles eben. Einfach nur du und ich und hier. **Und wenn du Fragen hast, dann kannst du dich gerne per email an mich wenden. Darüber freue ich mich sogar :-)**

Aber wer genau bin ich und was befähigt mich, dieses kleine Magazin zu schreiben? Also, vor ungefähr zwanzig Jahren habe ich Physiotherapie gelernt. Und dann auch einige Jahre damit gearbeitet. Also bis heute, um genau zu sein. Jedoch nicht im herkömmlichen Sinne. Also klar, Berufserfahrung habe ich in den ersten 10 Jahren in verschiedenen Praxen gesammelt in Uelzen und

im schönen Gartow. Und dann habe ich gedacht, ich will mal etwas anderes machen. So kam es, dass ich einige Jahre im Bereich Prävention einer großen Krankenkasse gearbeitet habe. Naja, das klingt jetzt echt ein wenig langweilig, oder? Ok, ich fasse mich kurz - ich wollte mich noch einmal verändern. Seitdem gehe ich in Unternehmen und biete meine betriebliche Gesundheitsförderung an. Ganz individuell und persönlich auf jedes Unternehmen zugeschnitten. Nebenbei habe ich noch eine Mediationsausbildung gemacht, die meine Weiterbildungen in „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“ perfekt ergänzt.

Und ich biete freie Workshops an mit verschiedensten Themen. Meistens ist jedoch das Thema Stress und die dazugehörigen körperlichen und seelischen Auswirkungen sehr gefragt. Und das werde ich in diesem Magazin auch ganz sicher mal anreißen - was sag ich? Der Text liegt schon in der Schublade und muss nur noch ´raus in die große weite Welt. Aber nun verzettle ich mich hier - eigentlich wollte ich nur kurz sagen, dass viele mich gefragt haben, ob ich mal Gesundheitsfakten aufschreiben kann. Also besonders die Menschen, die weiter weg von mir sind, haben das gefragt. Und **TADAAAAA** - hier ist mein kleines und feines Magazin für dich! :-)) in den nächsten Monaten wirst du hier immer wieder von einem anderen Gesundheitsthema lesen. Und sehr gerne beleuchte ich auch mal ein Thema, das dich besonders interessiert. Schreib` mir einfach eine kurze Email mit deiner Frage. Ich bin gespannt, welche Themen dir wichtig sind, oder was du schon immer wissen wolltest. Neulich zum Beispiel wurde ich gefragt, was man gegen das Gedankenkarussell machen kann. **Wenn der Feierabend kein Feierabend ist, sondern sich die Gedanken immer weiter und weiter und weiter drehen. Und das kommt dann hier für dich und alle anderen im nächsten Monat. Es sei denn du kündigst wieder - das kannst du nämlich monatlich tun. Wäre aber schade.**

Bis dann :-))

**Deine Anne von
Körper in Balance**



Was ist im Leitungswasser?

Wasser ist nicht Nichts - auch wenn es durchsichtig ist. Wasser ist eben nicht einfach nur nass. Betrachtet man Wasser unter chemischen Gesichtspunkten, dann ist im Wasser eine ganze Menge enthalten. Wertvolle Inhaltsstoffe, die unseren Körper in vielen Abläufen unterstützen. Zum Beispiel Salz. Salz? In Wasser? Das macht dich eher durstig... Stimmt, aber für unseren Körper ist Salz immens wichtig. Das deutsche Leitungswasser enthält pro Liter um die 250mg Kochsalz (NaCl), was ungefähr ein Viertel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen ist. Kalium und Eisen sind Mineralstoffe, die in jedem Leitungswasser zu finden sind. Eisen fördert die Blutbildung und somit den Sauerstofftransport in unserem Körper, sorgt aber manchmal für einen metallischen Geschmack. Kalium ist der Gegenstoff zu den Salzen und sorgt für eine optimale Wasserverteilung in unseren Zellen. Magnesium, ein Stoff, der unsere Muskeln vor Krämpfen bewahrt, ist nicht in jedem Leitungswasser enthalten und wird Tafelwassern künstlich zugefügt. Allerdings befinden sich in unserem Trinkwasser auch unerwünschte Stoffe. Bakterien. Deutsches Trinkwasser darf bis zu 100 aerobe Bakterien/ml enthalten. Sie werden vom Körper einfach wieder ausgeschieden. Sollten sich mehr Bakterien ansammeln, wird das Wasser mit Chlor behandelt.