

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





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.

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 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

