

## WASSER: das Lebenselixier

**Was denken Sie, wie lange würde es Ihnen Ihr Körper gestatten, dass Sie ihm keine feste Nahrung zuführen? Nach wie vielen Tagen würde Ihr Organismus versagen, seine Arbeit einstellen und Sie sterben?**

Wissenschaftler erachten eine Überlebenschance von 50 bis 80 Tagen als realistisch, vorausgesetzt, Ihr Körper bekommt ausreichend WASSER. Doch auch diese Einschätzungen sind sehr wage und abhängig von Faktoren, wie körperlicher Verfassung, Geschlecht und Körperfettanteil. Menschen mit einem höheren Fettanteil haben eine größere Überlebenschance. Kein Wunder, denn dafür hat Mutter Natur ja die Fettreserven auch erfunden.

**Und was denken Sie, wie lange würden Sie überleben, wenn Sie Ihrem Körper kein WASSER zuführen würden? Wann würde Ihr Organismus in diesem Fall seinen Dienst quittieren?**

Auch hier spielen wieder Faktoren, wie Umgebungstemperatur, körperliche Aktivität, Alter und Gesundheitszustand eine fundamentale Rolle. Bereits der Verlust von 1-2% Flüssigkeit durch Schwitzen, hat einen Anstieg Ihrer Körpertemperatur zur Folge. Ihr Blut wird dicker, dadurch muss Ihr Herz mehr leisten und Ihre Herzfrequenz steigt. 3-4% vermindern Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer um bis zu 20%. 5-6% Flüssigkeitsverlust führen zu Kraftlosigkeit und Krämpfen. Und über 8% können bereits Lebensgefahr bedeuten. Wenn akuter Flüssigkeitsmangel besteht, können Ihre Nieren nicht mehr richtig arbeiten und Ihre »Körpergifte« nicht mehr ausscheiden. Dies hätte zur Folge, dass Sie innerlich vergiften und an multiplem Organversagen sterben könnten. Und dies bereits innerhalb kürzester Zeit. Es gibt Menschen, die nach nur einem Tag ohne Wasser in der Wüste »verdurstet« sind, während Schiffsbrüchige bei winterlichen Temperaturen bis zu 10 Tagen überlebten.

Eines wird bei diesem Vergleich deutlich: WASSER ist für Ihren Körper von größter Bedeutung und »elementarer« als feste Nahrung. Wenn Sie eine Frau sind, sollte Ihr Körperwasserwert bei 50-55% und wenn Sie ein Mann sind, bei 60-65% liegen.

WASSER spielt bei vielen Abläufen in Ihrem Körper eine sehr wichtige Rolle. Es reguliert zum Beispiel Ihre Körpertemperatur, dient als Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut und ist für den Abtransport von Stoffwechselendprodukten und Giften über Stuhl und Urin verantwortlich.

### **WASSER steuert Ihre körpereigene Thermoregulierung**

Ist Ihr Körperwasserhaushalt dauerhaft zu niedrig, führt dies häufig zu kalten Händen und Füßen. Kommt Ihnen dies bekannt vor? Dann sollten Sie mehr WASSER trinken.

### **WASSER beeinflusst in besonderem Maße Ihre Verdauung**

Trinken Sie zu wenig, kann dies zu Verdauungs- und Stuhlproblemen führen. Übrigens leben wir im Zeitalter der Verstopfung, es ist allerdings ein Tabuthema und niemand redet darüber. Deshalb laufen viele betroffene Menschen auch direkt in die Apotheke und besorgen sich Abführmittel. Dabei wären sie bestens beraten, wenn sie mehr WASSER trinken würden.

### **WASSER hilft bei der Gewichtsreduktion**

Egal welches Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen, neben Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen nehmen Sie auch, ohne, dass Sie es wollen, Giftstoffe auf. Diese Giftstoffe sowie weitere Stoffwechselendprodukte müssen aus Ihrem Körper abtransportiert werden. Und diese Aufgabe übernehmen Ihre Nieren. Bekommen Ihre Nieren allerdings nicht ausreichend Flüssigkeit, können sie ihre Arbeit nicht verrichten und sie rekrutieren einen »Hilfsarbeiter«: Ihre Leber. Da allerdings eine der Hauptaufgaben Ihrer Leber der Fettstoffwechsel ist, bleibt dieser dann auf der Strecke, sobald sie den Nieren beim entgiften Ihres Körpers helfen muss.

**Deshalb mein Tipp:** Trinken Sie mindestens 30-40 ml WASSER je Kilogramm Körpergewicht und Tag als Grundversorgung. Und rechnen Sie pro Stunde Sport oder körperlicher Aktivität im Beruf jeweils nochmals 10-15 ml je Kilogramm

Körpergewicht und Stunde hinzu. Achten Sie zudem auf Ihre Urinfärbung. Je heller Ihr Urin, desto besser.

**Und noch etwas:** Es ist erwiesen, dass das Durstgefühl im Laufe der Jahre nachlässt und im Seniorenalter fast nicht mehr vorhanden ist. Während Kinder noch ständig: »Durst, Durst!« äußern, müssen alte Menschen in Seniorenheimen unter Aufsicht Flüssigkeit zu sich nehmen, um nicht innerlich auszutrocknen. Und noch viel erschreckender ist, dass das Hungergefühl häufig mit dem Durstgefühl verwechselt wird. Bedeutet, Sie bekommen Hunger, obwohl Sie Durst haben. Eventuell kennen Sie diese Tage, an denen Sie ständig Hunger haben? Überprüfen Sie doch dann einmal für sich, ob Sie bereits genügend getrunken haben? Unter Umständen genügt es, dass Sie ein großes Glas WASSER trinken und Ihr Hungergefühl verschwindet.

**In diesem Sinne: »Prost«!**

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im Juli 2013 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung ([www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de))