



TRINKEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Wasser entschlackt und entgiftet, es kurbelt die Verdauung an, hält unser Gehirn fit und hilft beim Abnehmen. Es gibt viele gute Gründe, Wasser zu trinken. Doch wie viel Wasser ist wirklich gesund? Wir klären auf!



Unsere Expertin

Nathalie Schmidt nähert sich dem Thema Wasser aus unterschiedlichen Perspektiven

Wasser ist für die meisten Vorgänge in unserem Körper von großer Bedeutung. Und trotzdem trinken viele Menschen zu wenig, weiß unsere Expertin Nathalie Schmidt. Sie hat uns die wichtigsten Fragen beantwortet.

slowly veggie!: „Viel trinken, hilft viel!“ Besonders in Bezug auf Wasser hören wir das immer wieder. Stimmt dieser Ratschlag?

Nathalie Schmidt: Für die meisten ja! Tatsächlich trinken viele Menschen viel zu wenig, etwa die Hälfte trinkt noch nicht einmal die empfohlene Mindestmenge von 1,5 Liter Wasser pro Tag – und selbst wenn sie die schaffen, reichen 1,5 Liter eigentlich nicht aus, um den Tagesbedarf an Wasser wirklich ausreichend zu decken.

slowly veggie!: Wie viel Wasser sollte ich denn pro Tag trinken?

Nathalie Schmidt: Gesunde Menschen sollten täglich etwa 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken, das bedeutet für einen 70 kg schweren Menschen also knapp 2,5 Liter. Je nach Bewegung und Außentemperatur kann sich der Wasserbedarf aber noch einmal erhöhen. Auch bei vielen Krankheiten und regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist der Wasserbedarf für gewöhnlich höher.

slowly veggie!: Für welche Prozesse braucht der menschliche Körper so viel Wasser?

Nathalie Schmidt: Wasser durchdringt jede Körperzelle von uns und macht so die Kommunikation zwischen den einzelnen Zellen erst möglich. Alle Funktionen unseres Organismus, unser gesamter Stoffwechsel, sind von Flüssigkeit abhängig. Durch das Wasser in unserem Körper gelangen Nährstoffe,

Vitamine und auch der Sauerstoff im Blut zu den einzelnen Organen und Zellen. Gleichzeitig brauchen wir das Wasser für den Abtransport der Abfälle und Giftstoffe, die unser Körper aufgenommen hat. Außerdem hilft Wasser bei unserer Wärmeregulierung und schützt als Säurepuffer unser Gewebe und unsere Zellen.

slowly veggie!: Kann es auch passieren, dass man zu viel Wasser trinkt? Und was hat das zur Folge?

Nathalie Schmidt: Zuviel ist immer ungesund – das gilt auch beim Wassertrinken. Bei einer zu großen Menge an Wasser – also eine, die weit über die empfohlene Trinkmenge hinaus geht – können lebensnotwendige Mineralstoffe und Elektrolyte aus den Zellen heraus geschwemmt werden. Natürlich muss man aber auch hier differenzieren: Ein Marathonläufer hat zum Beispiel einen extrem hohen Flüssigkeitsbedarf und trinkt pro Tag auch schon mal zehn Liter.

SO GELINGT ES IHNEN, AUSREICHEND ZU TRINKEN

Zeitliches Limit

Stellen Sie sich bereits morgens eine volle Flasche mit Wasser hin und setzen Sie sich eine Uhrzeit, bis wann diese leer sein soll.

Hilfreiche Apps

Menschen, die viel ihr Handy nutzen, können sich auch über eine App ans Wassertrinken erinnern lassen. Praktisch!

Natürliches Aroma

Fruchtige Orangen-, Zitronen- oder Ingwerscheiben sowie frische Minze pepen stilles Wasser im Nu auf. Außerdem können Sie statt Wasser ebenso Kräutertee trinken.

slowly veggio!: Woran merke ich, dass ich zu wenig Wasser getrunken habe?

Nathalie Schmidt: Leider oft zu spät. Das Problem ist, dass sich unser Körper an die geringe Flüssigkeitsaufnahme anpasst und das Durstgefühl mit der Zeit nachlässt. Wer achtsam ist, kann aber durchaus Anzeichen eines Mangels erkennen: z.B. trockene Lippen, ein trockener Mund oder Verstopfung. Weitere Warnsignale sind, dass die Aufmerksamkeit nachlässt, die Müdigkeit zunimmt und Kopfschmerzen auftreten.

slowly veggio!: Spielt es eine Rolle, wann ich trinke – also zu welcher Tageszeit?

Nathalie Schmidt: Ich rate, direkt nach dem Aufstehen zu beginnen. So wird der Wasserspeicher, der von der Nacht leer ist, aufgefüllt und außerdem ist es leichter, die empfohlene Wassermenge zu schaffen.



Buch-Tipp

„Das Wasser-Geheimnis – Wasser als Gesundheitsmacher und als Überträger von Informationen und Energie“ (9,95 Euro, Schirner Verlag, über www.energie-lebensberatung.de)

UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Als examinierte Krankenschwester und Therapeutin beschäftigt sich Nathalie Schmidt beruflich wie privat mit den Themen Energie, Lebenskrisen und Spiritualität. Gemeinsam mit ihrem Mann Dr. med. Edmund Schmidt hat sie zahlreiche Bücher und Ratgeber veröffentlicht, unter anderem „Das Wasser-Geheimnis“.

Reformhaus



Natürlich besser

... für mich!

Reformhaus® - das Fachgeschäft für natürliche Geschmackserlebnisse.

Pure Sonne im Glas

Natürlicher Genuss kann so einfach sein. In Ihrem Reformhaus® finden Sie viele Lebensmittel, die mit Liebe und Sorgfalt hergestellt wurden und für pure Geschmacksfreuden sorgen.

Die streich's drauf Brotaufstriche von Zwergenwiese® werden nur aus den besten Sonnenblumenkernen von ausgewählten Bio-Bauern hergestellt. Ob als köstlicher Aufstrich oder zum Verfeinern – mit den natürlichen Geschmacks-Variationen ist purer Genuss garantiert.

Verwöhnen Sie Ihre Geschmacksknospen mit leckeren Naturlebensmitteln und genießen Sie beste Fachberatung – natürlich in Ihrem Reformhaus®.

