

Beleben Sie Ihren Körper, trinken Sie Wasser!

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 bis 90 Prozent. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser; für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen usw., wie auch für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne Wasser ist kein Leben möglich.

„Du bist nicht krank, du bist durstig“

Im Buch „you are not sick, you are thirsty“, schreibt der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Dr. Batmanghelidj, Krankheiten wie Asthma, Arthritis oder Bluthochdruck seien als Zeichen von Dehydration zu verstehen. Im dehydrierten Zustand schaltet unser Körper in ein Notsystem um, welches Restwasser speichert und die wichtigsten Körperfunktionen zuerst versorgt. Oberste Priorität hat dabei das Gehirn. Wenn kein neues Wasser nachkommt, kann es deshalb zu Engpässen in anderen Regionen des Körpers kommen. Die Folge sind körperliche Reaktionen und Symptome, von leichten Kopfschmerzen bis hin zu Krankheiten.

"Wasser hat medizinischen Charakter" so Dr. Batmanghelidj, der sich durch spektakuläre Erkenntnisse in der Wasserforschung einen Namen machte. Wie ein Nährstoff energetisiert es alle körperlichen Abläufe und Funktionen; Muskeln und Gewebe wären wenig nützlich ohne die Belebung durch Wasser.

Im Zustand chronischer Dehydration produziert unserer Körper Histamine, welche die Kapillaren der Lungen schließen, um den Wasserverlust über unser Atmungsorgan zu mindern. Das erschwert natürlich auch das Atmen selbst. Histamine sind also als ein Signal zu werten, eine Taktik des Körpers zur Sicherung der Gehirnfunktion. Durch Antihistamine versuchen Ärzte heute, dieses Sicherheitssystem künstlich zu umgehen bzw. zu beheben; mit Wasser lässt sich nunmal kein Geld verdienen.

Manche Menschen fürchten sich vor zuviel Gewicht vom vielen Trinken. Das Gegenteil ist der Fall: Nur wenn der Körper ausreichend hydriert ist, kann der Stoffwechsel optimal funktionieren; Fett wird dann besser verwertet und schlägt weniger auf die Hüften.

Wasser als Informationsträger

Unsere Zellen schwimmen in Wasser. Dabei wird unterteilt in den Ozean innerhalb der Zelle, und in den Ozean außerhalb und zwischen den Zellen. Wasser dient als Informationsträger und ermöglicht die Kommunikation der Zellen untereinander. Befindet sich kein Wasser in und um unsere Zellen, kommt es zum Informationsstau; die einzelne Zelle kann ihre Nachbarzellen nicht mehr „sehen“. Als Folge können sich verschiedene körperliche Symptome, ja selbst Krankheiten bemerkbar machen. Übrigens: Auch die Homöopathie basiert auf dem das Erinnerungsvermögen von Wasser.

Ist basisches Wasser besser?

Basische oder sauer - darüber streiten sich die führenden Köpfe im Wassergeschäft. Schweifen wir ab von menschlichen Theorien und Formeln und blicken wir zuerst in Natur und Körper: Alle guten, natürlichen oder heiligen Quellen sind fast immer sauer. Unsere Vorfahren, die einen natürlicheren Lebensstil pflegten als die Menschen heute, tranken vorwiegend saures Wasser. Alle Körperöffnungen und auch der Magen sind säurehaltig. Der Aufgabe der Säure liegt darin, uns vor eindringenden Keimen zu schützen. Trinken wir basisches Wasser, schwächen wir dagegen unsere Magensäure. Manche Experten sind sogar der Meinung, saures Wasser könne die Verdauung unterstützen.

Tipp: 1 Glas frisches Wasser direkt nach dem Aufstehen

Permanent dünsten wir aus: Über Schweiß, Atem und Exkremeute verlieren wir ständig Wasser. Besonders nachts im Schlaf verlieren wir große Mengen an Feuchtigkeit, erkennbar am allmorgendlichen Durstgefühl. Trinken Sie deshalb gleich morgens nach dem Aufstehen, noch vor dem Frühstück ein Glas Wasser, der Dalai Lama empfiehlt warmes. Trinken Sie mind. 1-2 Liter frisches Wasser täglich, je nachdem wie viel Flüssigkeit Sie sonst über Obst oder Salate zu sich nehmen.

Geschrieben von [bernd](#) am Dienstag, 31. Juli 2012 um 23:08 in [Gesundheitsnews](#)