

Am Anfang war das WASSER

(Schöpfungsgeschichte der Bibel)



Wasser ist der Inbegriff des Lebens. Tauchte doch die Sonne im Meer unter, um am nächsten Morgen strahlend wieder aufzutauchen. In vielen Mythologien und Religionen hat Wasser einen hohen Stellenwert. Oft wird seine reinigende Kraft beschworen und vor allem Quellen, als Heiligtum verehrt. In vielen Sagen und Märchen spielt das Wasser eine Rolle, Kraftorte werden oft an Quellen oder Flüssen gesucht.

Wasser Trinken ist – gleich nach dem Atmen – unser wichtigstes körperliches Bedürfnis. Unser Körper besteht bis zu 70% aus Wasser, von dem täglich 6%, entsprechend 2 bis 2,5 Liter, ersetzt werden sollen. Wasserverluste über Lunge, Haut, Kot und Urin, die notwendig sind, um Endprodukte des Stoffwechsels und Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren, führen bei eingeschränktem Ausgleich innerhalb kürzester Zeit zur Dehydrierung.

Doch wir brauchen das Wasser nicht nur als Transportmittel aus dem Körper, sondern auch als Transportmittel in jede einzelne Zelle unseres Körpers. Speichel, Verdauungssäfte, Blut, Lymphe, Schleimhäute, von denen wir circa beachtliche 400m² besitzen, und Schweiß bestehen zum Großteil aus Wasser. Ohne Wasser als Transport- und Lösungsmittel im Körper kämen die noch so bewusst durch die Nahrung zugeführten Nährstoffe nicht an ihr Ziel und lebensnotwendige Körperfunktionen könnten nicht stattfinden. Trinkwasser ist somit das wichtigste Lebensmittel und kann nicht ersetzt werden.

Der Flüssigkeitsbedarf des Menschen variiert je nach körperlicher Verfassung, Körpermasse, Aktivität und Klima. Der Mensch nimmt Wasser in Form von Getränken und Speisen zu sich. Wasser entsteht im Körper aber auch beim oxidativen Abbau von Nährstoffen (Oxidationswasser). Die optimale Zufuhr Erwachsener unter normalen Bedingungen beträgt 30-40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Davon sollten circa 1,5 Liter über Getränke und circa 700 Milliliter über feste Speisen aufgenommen werden. Die fehlenden 300 Milliliter stehen unserem Körper über das so genannte Oxidationswasser zur Verfügung.

Um einer Dehydrierung vor zu beugen, sollte nicht erst getrunken werden, wenn man bereits durstig ist, sondern regelmäßig über den Tag verteilt. Wenn der Wasserkrug parat steht, wird auch weniger darauf vergessen. Wasser trinken kann man lernen!

Trinkwasser eignet sich am besten um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Ungesüßte Tees, gut gespritzte Fruchtsäfte (100% Saft) oder Mineralwasser sind eine gute Alternative. Während Cola, Limonaden, Nektar, Eistee und alkoholische Getränke zum Ausgleich der Flüssigkeitsverluste nicht geeignet sind und aufgrund ihres hohen Zuckergehalts nur ganz selten konsumiert werden sollten.

Für Trinkwasser bestehen im deutschsprachigen Raum höhere Qualitätsanforderungen als für industriell abgepacktes Mineralwasser und Tafelwasser. Es gilt als das am besten untersuchte Lebensmittel und ist damit zum Verzehr uneingeschränkt, insbesondere zum Trinken und zur Zubereitung von Speisen, geeignet

Trinkwasser darf keine Krankheits- erregenden Mikroorganismen enthalten und sollte eine Mindestkonzentration an Mineralstoffen enthalten. Die am häufigsten im Trinkwasser gelösten Mineralstoffe sind Calcium, Magnesium, Natrium, Carbonat, Hydrogencarbonat, Chlorid und Sulfat.

Immer wieder berichten die Medien über erhöhte Belastungen des Trinkwassers mit Schadstoffen wie z.B. Arsen, Blei, Cadmium, Chlorid, Eisen, Kupfer, Nitrat, Phosphat, Uran, Zink oder auch über erhöhte Belastung mit chemischen Abfällen wie Antibiotika, Pestiziden oder Desinfektionsmitteln. Grenzwerte für diese Art von Belastungen legt die Trinkwasserverordnung fest, doch zu vielen Schadstoffen existieren noch keine Grenzwertfestlegungen.

In vielen anderen Ländern muss Oberflächenwasser durch mehrstufige chemisch-technische Verfahren aufbereitet werden. Österreich ist in der glücklichen Lage, dass bereits die Grundwasservorkommen bestmöglich geschützt werden und Grundwasser als Trinkwasser möglichst Natur belassen zum Endverbraucher gelangt. Jeder einzelne kann durch bewusstes Schützen der Ressourcen dazu beitragen, dass das so bleibt.

Was das Wasser alles kann!

■ Wasser trinken steigert die Konzentrationsfähigkeit!

Ausreichend und regelmäßig Wasser trinken kommt der Hirndurchblutung zugute und stellt so eine optimale Versorgung der Hirnzellen mit Nährstoffen sicher. Das wiederum steigert die Merk- und Konzentrationsfähigkeit.

■ Wasser trinken als Wundermittel für die Schönheit! Die

Topmodels dieser Welt trinken literweise Wasser pro Tag. Viele davon behaupten in Interviews, Wasser wäre ihr Schönheitsgeheimnis. Und das nicht umsonst: Wer viel und richtig trinkt, hilft mit Figur, Zähne und Haut gesund und schön zu halten.

■ Schöne Haut! Wer viel Wasser trinkt, beeinflusst die Durch-

blutung der Haut positiv. Damit steigen die Chancen auf einen rosigen, strahlenden und vor allem reinen Teint – auch und besonders in der Pubertät!

■ Schöne Zähne! Das ständige Trinken von süßen Limonaden

und Säften mit hohem Zucker- und Säuregehalt beschädigt den Zahnschmelz. Wasser schont die Zähne, neutralisiert Säuren und hilft so, vor Karies zu schützen!

■ Wasser trinken schützt vor Heißhungerattacken! Regel-

mäßiges Trinken von Wasser beugt Heißhungerattacken vor. So können unnötige Kalorienbomben wie Schokoriegel, Muffin und Co vermieden werden.

■ Wasser trinken steigert die Sportlichkeit! Mit gut gefüll-

ten Wassertanks in die sportliche Betätigung zu gehen verbessert Muskelkraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Kontakt

Mag^a. Drⁱⁿ. Nicole Hamberger

Ernährungswissenschaften und Energetik

www.ernaehrung-energetik.at

office@ernaehrung-energetik.at

0043-699-81 50 56 44

