

## Trinken Sie genug WASSER ?

Kinesiologie, Kosmetikerinnen und Naturheilmediziner sind sich einig: Der menschliche Körper, der zum Hauptteil aus Wasser besteht, benötigt davon genügend Zufuhr.

Ständige Unterversorgung durch ungünstige (Zivilisations-)Gewohnheiten führen zu unterschiedlichsten körperlichen Störungen, die nur in wenigen Fällen auf Dehydrierung (Austrocknung) zurückgeführt werden...

Ganz einfache Lösungen wie mehr Wasser trinken, werden meist zu wenig berücksichtigt. Etwas was in unseren Breitengraden im Überfluss vorhanden ist, wird erst in seiner verarbeiteten Form als Bier oder Limonade verwendet.

Nur: Wasser mit was drin ist Nahrung. Das werden alle mit Gewichtsproblemen zur Genüge kennen.

Unser Gehirn z. B. soll etwa zu 85% aus Wasser bestehen. Schlafen wir, verlieren wir etwa ¼ l Flüssigkeit. Eine sinnvolle Angewohnheit wäre, dem Körper gleich morgens, vielleicht mit einem Glas neben dem Bett, diese Wassermenge für einen guten Start in den Tag zurück zu geben.

Muss der Körper Krisenmanagement betreiben, um ständige Knappheit zu kompensieren, betrifft dies alle Organe. Mittlerweile wird davon ausgegangen, dass das Symptom „trockener Mund“ ein spätes Signal für eine bestehende Austrocknung ist.

Durstsignale können ebenso als getarntes Hungergefühl auftreten. Empfinden wir Stress, besteht ein Energiemangel und der Körper wird über ablaufende Körperreaktionen dehydriert.

Da es meist **kein** körperlicher Stress, wie in Fluchtsituationen oder anderen den Muskelapparat betreffende Vorgänge sind, geht es mehr um unser Gehirn, das wieder in eine Balance zurück möchte.

Begegnen wir dem mit vermehrter Zufuhr von Nahrung oder Süßigkeiten, ist das Gehirn zwar wieder mit Zucker versorgt, aber es fehlt immer noch das Wasser.

Wir können regelrecht unser Durstgefühl verlieren und sollten wieder neu auf die Signale des Körpers achten.

Unsere Kids wissen, bei Kopfschmerzen gibt's erst eine Flasche Wasser und es wird etwa eine halbe Stunde abgewartet. Meist ist dies schon die Lösung und sie können mit dieser wichtigen Information der Abhilfe in ihr Erwachsenenleben gehen.


Mittlerweile kann bei Medikamenten, die mit einem Glas Wasser eingenommen werden, dem Wasseranteil eine wichtige Funktion zugesprochen werden.

Eine tägliche zusätzliche Mengenempfehlung auszusprechen erscheint mir unsinnig. Ein Gärtner der im September in einem Gewächshaus Tomaten erntet, wird ein andere Menge Wasser benötigen, als wenn Sie bei minus 20 Grad eine halbe Stunde durch die Fußgängerzone schlendern.

Einen Anwendungshinweis für Interessierte, die testen wollen, ob sie eine positive Reaktion erzielen, haben wir in dem Buch des Verlages für Angewandte Kinesiologie GmbH Freiburg von F.Batmanghelidj mit dem Titel „Wasser – die gesunde Lösung“ - Ein Umlernbuch gefunden:

„Ein Glas etwa eine halbe Stunde vor der Nahrungsaufnahme – Frühstück, Mittag- und Abendessen und etwa die gleiche Menge 2 ½ Stunden nach den Mahlzeiten als absolutes Minimum. Damit ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten zwei weitere Gläser Wasser im Zusammenhang mit der gehaltvollsten Mahlzeit oder vor dem Schlafengehen getrunken werden.“

Welches Wasser Ihnen am besten schmeckt, bekommen Sie am Besten durch Probieren heraus. Bei der Stiftung Warentest kann das Leitungswasser übrigens auf Schadstoffe untersucht werden. Das Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln und kann meist völlig bedenkenlos getrunken werden.



Mehr Geld in der Haushaltskasse, und einen tollen Überblick: Den einfachen Finanzplan in Excel jetzt kostenfrei testen unter: [www.der-finanzplan.com](http://www.der-finanzplan.com)