Wasser trinken

Der Körper eines Menschen besteht zu 60 % aus Wasser, bei Kindern sind es noch mehr.

Wasser ist unser wichtiges Lebensmittel. Wir brauchen es, um überleben zu können. Menschen kommen nur wenige Tage ohne Wasserzufuhr aus, während sie viel länger auf Nahrung verzichten können. Manchmal denken wir, wir hätten Hunger, dabei sind wir in Wirklichkeit nur durstig.

Wasser ist nicht nur für unseren Körper allgemein wichtig und für seine verschiedenen Funktionen, sondern gerade wenn wir viel lernen müssen, ist es absolut notwendig, ausreichend gutes Wasser zu trinken. Das Gehirn besteht nämlich sogar zu 80 % aus Wasser. Wenn wir zu wenig trinken, können wir uns nicht gut konzentrieren, unser Gedächtnis arbeitet nicht optimal und es kann auch zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlappheit und Schwindelgefühl kommen.

Es ist daher sehr wichtig, dass du ausreichend Wasser trinkst. Achte darauf, dass du die Menge über den Tag verteilt zu dir nimmst und nicht eine große Menge auf einmal und dann stundenlang nichts mehr. Der Körper kann große Mengen nicht speichern und scheidet sie dann wieder aus. Säfte, Limonaden, Energy Drinks und Kaffee sind kein Ersatz für Wasser. Sie enthalten zu viel Zucker und Koffein und entziehen dem Körper teilweise sogar Wasser. Kräutertees kannst du zwischendurch durchaus trinken, aber in der Hauptsache solltest du Wasser zu dir nehmen.

Die genaue Menge hängt von deinem Körpergewicht und den äußeren Gegebenheiten ab. Der Körper verliert etwa 2,5 Liter Wasser pro Tag. Diese Menge muss ihm wieder zugeführt werden, teils durch die Nahrung, teils durchs Trinken. Wenn es sehr heiß ist oder du dich sportlich betätigst, musst du mehr Wasser zu dir nehmen als im Ruhezustand.

Auch wenn du ätherische Öle oder Nahrungsergänzungsmittel nimmst, ist es sehr wichtig, zusätzlich Wasser zu trinken, damit sie optimal aufgenommen werden können und deinen Körper gut unterstützen können.

Wenn du genauere Informationen haben möchtest, welche Symptome, Beschwerden und Krankheiten durch Wassermangel entstehen können, lies doch mal das Buch von Dr. med. F. Batmangelidj **Sie sind nicht krank - Sie sind durstig**.