

## Mit Wasser Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern

Ihr Körper besteht aus 40 bis 80 Prozent Wasser, das sich in den Zellen, im Zellzwischenraum und in Blut- und Lymphgefäßen befindet. Es sorgt dafür, dass Ihre Körperzellen mit Nährstoffen versorgt werden, Stoffwechselschlacken ausgeschieden und lebensnotwendige „Elektrolyte“ richtig verteilt werden. Wasser ist nicht gleich Wasser. Nutzen Sie für die nachfolgenden 5 Tipps stilles, mineralARMES Quellwasser. Die Hauptfunktion des Wassers im Körper ist Verdünnung, Lösung und Reinigung von Stoffen. Deshalb kann es auch nicht durch andere Flüssigkeiten ersetzt werden. Verwenden Sie bitte auch nur Wasser ohne Kohlensäure. Diese stellt für den Körper einen Giftstoff dar, dessen Entsorgung Energie und Mineralstoffe kostet. Damit Wasser seine Funktionen ideal erfüllen kann, ist Zimmertemperatur oder auch lauwarms Wasser ideal. Der Körper spart Energie, wenn er kaltes Wasser nicht erst auf „Betriebstemperatur“ erwärmen muss.

1. Stellen Sie sich abends neben Ihr Bett einen Viertel Liter Wasser in einem Glas trinkbereit für den nächsten Morgen und trinken Sie die Menge beim Aufstehen auf nüchternen Magen. In der Nacht verliert der Körper Flüssigkeit, die ausgeglichen werden muss. Gleichzeitig bereiten Sie Ihren Magen auf die Verdauung der beim Frühstück zugeführten Nährstoffe vor. Legen Sie Duschen, Anziehen, Zeitung lesen etc. VOR das Frühstück, so dass zwischen Wasser trinken und Essen ca. eine halbe Stunde Zeit ist.
2. Sorgen Sie dafür, dass jeweils vor- und nachmittags eine mit einem Liter Wasser gefüllte Flasche oder Karaffe und ein Glas für Sie gut sichtbar und erreichbar stehen. Das Vormittags-Gefäß sollte vor der Mittagspause leer sein. Richten Sie es als Ritual ein, als erste Tätigkeit nach der Mittagspause wieder einen Liter aufzufüllen. Das Nachmittags-Gefäß sollte am Ende des Arbeitstages geleert sein. Um Ihre positive Flüssigkeitsbilanz zu halten, trinken Sie abends noch zu jedem Glas Wein oder Feierabend-Bier zusätzlich die selbe Menge Wasser.
3. Trinken Sie NICHTS zum Essen oder unmittelbar nach dem Essen. Stellen Sie einen Timer so, dass Sie eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten noch ein Glas trinken können. Dies sorgt dafür, dass beim Essen die Magensäfte konzentriert bleiben und so einen optimalen Verdauungsprozess fördern.
4. Trinken Sie ruhig mehr als die empfohlene Wassermenge bei trockener Heizungsluft, wenn Sie Sport treiben oder wenn Sie schwitzen, Alles, was Sie nicht von außen an Wasser zuführen, holt sich Ihr Körper aus dem extrazellulären und sogar dem intrazellulären Raum. Schlappe Haut oder schmerzende Gewebeverhärtungen können die Folge sein.
5. Wenn Sie wenig Obst und Gemüse essen, ist Wasser um so wichtiger. Die Flüssigkeit aus Obst wird von den menschlichen Körperzellen sehr gut aufgenommen und kann eine fehlende Menge an Trinkwasser ausgleichen. Ein weiterer Vorteil ist, dass Obst die darin vorhandenen Spurenelemente und Mineralien in zellverfügbarer Form (im Gegensatz zu denen im Mineralwasser) enthält.

Extratipp: Unter [www.wasser-hilft.de](http://www.wasser-hilft.de) finden Sie viele weiterführende Informationen.