



Medien Service Iris Schnappauf

Wellness-Fachberaterin
Für ein gesundes Leben in Balance



Tipps zum richtigen Wassertrinken

Der menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser,
das Gehirn sogar zu 85 bis 90%.

Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser.
Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten,
Vitaminen, Spurenelementen etc. und genauso für den
Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen
braucht unser Körper Wasser.

**Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.
Ohne Wasser ist kein Leben möglich.**



Foto RAS

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (s. [Wasser\(mangel\) und Leistungsfähigkeit](#)). Lassen Sie es nicht soweit kommen. Trinken Sie genug Wasser!

1. Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen 2 Gläser Wasser.

Begründung:

Das braucht Ihr Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und um genügend Strom zum Denken zu produzieren.

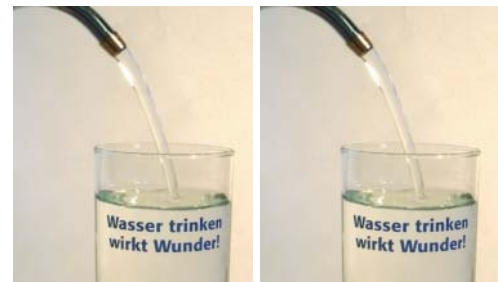


Foto RAS

2. Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.

Begründung:

So geben Sie Ihrer Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden die Säuren des Magens den Darm zersetzen! Der Magenausgang darf sich nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht. Ansonsten leiden Sie unter einem Völlegefühl oder Aufstoßen mit Sodbrennen (wenn die scharfe Magensäure die Speiseröhre angreift).



Foto RAS

Medien Service Schnappauf

www.Wasser-hilft.de

3. Trinken Sie direkt nach dem Essen nichts.

Begründung:

Ihr Magen soll die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen. Wenn Sie viel Flüssigkeit zuführen, werden die Magensäfte verdünnt, was den Verdauungsprozess behindern kann.



Foto RAS

4. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind – auch während einer Mahlzeit.

Begründung:

Vertrauen Sie Ihren Körpersignalen! Wenn Sie Durst verspüren ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen. Normalerweise sollten Sie es nie so weit kommen lassen, dass Ihr Körper durstig wird, denn Sie schaden damit Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit.



Foto RAS

5. Trinken Sie 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser.

Begründung:

Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt der Körper pro Tag rund 9 Liter Wasser!!! Da Sie nicht soviel Wasser trinken, nimmt der Darm dieses Wasser aus dem extrazellulären Gewebe und wenn das nicht ausreicht zuletzt aus den Zellen. Hinterher muss Ihr Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren.

Das ist ein gewaltiger Kraftakt; selbst wenn Sie nichts tun, ist der Körper sehr fleißig beschäftigt. Erleichtern Sie ihm diese Arbeit und trinken Sie viel.



Foto RAS

6. Trinken Sie täglich mindestens 2 bis 3 Liter reines Wasser.

Begründung:

Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet: Mindestens 30 bis 40 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht. Das bedeutet:
bei 50 kg Körpergewicht 2 Liter Wasser,
bei 75 kg 2,5-3 Liter und
bei 100 kg 3,5-4 Liter pro Tag ...



Foto RAS

Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn Sie schwitzen, Sport treiben, in die Sauna gehen, in den Bergen unterwegs sind (*pro 1.000 Höhenmeter verbraucht der Körper ca. 1 Liter Wasser am Tag zusätzlich!*), koffeinhaltige Flüssigkeiten oder harntreibende Substanzen zu sich nehmen (diese Getränke entziehen dem Körper Wasser, daher sind sie unbedingt durch die doppelte Menge Wasser zu ersetzen, siehe nächster Tipp).

7. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser – gleichen Sie dies durch zusätzliches Wassertrinken aus.

Begründung:

Koffein- und teinhaltige Flüssigkeiten und harntreibende Substanzen sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden und das getrunkene Wasser z. T. schneller abtransportiert, als es von den Zellen aufgenommen werden kann. Daher müssen wir meistens nach dem Kaffee- oder Biertrinken öfter zur Toilette.



Foto RAS

Beispiel:

Sie wiegen 70 kg und brauchen daher 2,5 Liter Wasser pro Tag. Wenn Sie 1/2 Liter entwässernde Getränke zu sich nehmen, reduzieren Sie die verfügbare Menge Wasser in Ihrem Körper auf 1,5-2,0 Liter. Sie müssen jetzt also wieder 0,5-1,0 Liter Wasser nachtrinken, um diesen Verlust auszugleichen, insgesamt also 3,0-3,5 Liter am Tag! Das Gleiche wie für Cola, Kaffe und bestimmte Teesorten gilt auch für Bier, Wein, Sekt etc. Trinken Sie anschließend die doppelte Menge Wasser (mindestens die gleiche), um den alkoholbedingten Wasserverlust auszugleichen! Wenn Ihnen das zu anstrengend ist, trinken Sie einfach nur das, was Ihr Körper braucht: reines Wasser und wenig andere Flüssigkeiten.

8. Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen.

Begründung:

Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig, daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden.



Foto RAS

Wenn Sie sehr viel frisch geerntetes Obst direkt von Baum oder Strauch essen, können Sie damit Ihre zu trinkende Wassermenge reduzieren. Außerdem erhalten Sie auf diese Weise viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und wertvolle (weil zellverfügbare) organische Mineralien (im Unterschied zum Mineralwasser, das nach Ansicht vieler Ernährungsexperten in der Regel nur unbrauchbare, anorganisch gebundene Mineralstoffe enthält).

9. Trinken Sie Wasser vor dem Sport – wichtig fürs Schwitzen!

Begründung:

Ihr Körper kann seine lebenswichtigen Organtemperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt.

Foto RAS



10. Achten Sie darauf, Ihren Salzhaushalt in Balance zu halten.

Begründung:

Ihr Blut, Ihre Zellflüssigkeit, Ihre Lympheflüssigkeit etc. enthalten 0,97% Salz, um leitfähig zu bleiben. Trinken Sie sehr viel Reinstwasser, könnten Sie diesen wichtigen Anteil an Ionen verdünnen und den Zellen Salz entziehen. Pro Liter Trinkwasser braucht Ihr Körper täglich ca. einen viertel Teelöffel Salz (*meist ist*

in unserer Nahrung pro Tag allerdings viel mehr Salz enthalten, als wir brauchen).

Empfehlung:

Geben Sie einen Spritzer Sole z. B. aus naturbelassenem Kristallsalz (*kein Tafelsalz!*) in jedes Glas Wasser, das Sie trinken (dann schmeckt es meist auch noch besser). Zu viel Salz ist allerdings genauso schädlich wie zu wenig!



Foto RAS

11. Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen – insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Milch, Säfte oder gar Limonaden.

Begründung:

Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel. Waschen Sie Ihre Wäsche in Kaffee, Tee, Bier, Cola, Saft, Milch... oder in sauberem, kalk- und salzfreien (= mineralarmen) Wasser?

Dasselbe gilt natürlich auch für die Reinigung aller Ihrer Gefäße im Körper. Sorgen Sie dafür, dass sich Ihre Zellen und Zellzwischenräume von alten Stoffwechselprodukten befreien können. Trinken Sie genug reines (gefiltertes) Wasser.

Sie waschen Ihre Wäsche ja auch nicht mit verschmutztem Wasser! Gönnen Sie daher Ihren Gefäßen auch reines, sauberes Wasser – ohne anorganische Substanzen und Schadstoffe.



Foto RAS

12. Trinken Sie Wasser immer ohne Kohlensäure.

Begründung:

Beim Stoffwechsel entsteht im menschlichen Körper als Abfallprodukte Kohlendioxid. Dieses für uns unverträgliche Gas muss schnell über die Lungen ausgeschieden werden (ähnlich wie feste und flüssige Abbauprodukte des Stoffwechsels über Kot und Urin ausgeschieden werden müssen).

Würden wir Kohlendioxid einatmen, müssten wir sofort sterben. Der Körper ist bestrebt, solche Giftstoffe so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden.

Weshalb sollten Sie sich das also freiwillig zuführen?



Foto RAS

(Mehr über wissenschaftliche Forschungsergebnisse und die Veränderung der biophysikalischen Eigenschaften der Wassermoleküle durch Druck gern mündlich: 06438 - 5106. Es gibt auch exzellente Fernsehfilme auf DVD und Fachbücher dazu.)

**"Alles ist aus dem Wasser entsprungen
und alles wird durch Wasser erhalten."**

Goethe

Und jetzt schlägt's Dreizehn:

13. Trinken Sie Wasser nicht kalt oder gar gekühlt, sondern warm.

Begründung:

Insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen benötigt unser Körper Wasser, denn Wasser ist das beste biologische Lösungsmittel. Daher benutzen wir es ja auch zum Reinigen und Waschen unserer Hände und Wäsche. Genauso wirksam ist es beim Reinigen unserer Gefäße und Zellzwischenräume.

Von der Waschmaschine wissen wir:

Je schmutziger die Wäsche ist, desto höher die Wassertemperatur, denn heißes Wasser hat sehr viel höhere Lösungs- und Reinigungs-Fähigkeit als kaltes Wasser. Schmutz, der sich unter kaltem Wasser nicht oder nur sehr langsam löst, wird von warmem oder gar heißem Wasser oft sehr schnell gelöst.



Foto RAS

In unserem Körper ist das genauso. Warmes Wasser hat viel höhere Reinigungskraft. Doch wenn Sie kalt trinken, muss Ihr Körper diesem kalten Wasser erst viel Energie

Medien Service Schnappauf

www.Wasser-hilft.de

zuführen, damit er es auch wirkungsvoll nutzen kann. Diese Energie fehlt Ihnen. Falls Ihnen das merkwürdig erscheint, dann fragen Sie sich bitte einmal, warum Sie Kaffee und Tee lieber warm oder sogar heiß trinken als kühl-schrankkalt...

“Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, der wird in Ewigkeit nicht dürsten.“

Johannes 4.14



Foto RAS

Trinken Sie genug Wasser und bleiben Sie gesund.

Rudolf A. Schnappauf

http://wasser-hilft.de/pdf/wasser/wasser_und_leistung.pdf (185 KB)

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, nachlassende Denkfähigkeit, Kopf-, Bauch- und Gelenkschmerzen, Migräne, Schwindelgefühl, Unwohlsein etc. können Anzeichen für einen Mangel an Wasser sein. Sehr viele Symptome, Beschwerden und Krankheiten werden von Medizinern mit chronischem Wassermangel in Verbindung gebracht,

siehe hierzu die Fachliteratur von Dr. med. F. Batmangelidj unter www.Wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm

Weshalb sich Wassertrinken für Sie lohnt, lesen Sie unter: www.Wasser-hilft.de/wasser_hilft.htm

Kaum zu fassen, aber leider wahr:

Durst in der Schule:
Kinder dürfen viel zu selten trinken
und zumeist trinken sie das Falsche
(statt gesundem Wasser gezuckerte Limonaden –
entwässernd und säurebildend !)

„Schulkinder dürfen im Unterricht nur selten etwas trinken. Lediglich an 16 Prozent der Schulen ist es erlaubt, während des Unterrichts seinen Durst zu löschen.“



Foto RAS

Medien Service Schnappauf

www.Wasser-hilft.de

Obwohl nachweislich die Konzentration leidet, wenn zu wenig getrunken wird, bestehen die meisten Schulen immer noch auf dem Trinkverbot.

Selbst im Sportunterricht ist Trinken keine Selbstverständlichkeit: Nur an 20 Prozent der Schulen ist dies erlaubt. Der Flüssigkeitsmangel darf erst in der Pause wieder ausgeglichen werden...“

Lesen Sie den ganzen Artikel [hier weiter...](#)

(http://www.vakverlag.de/vak_extern/00_newsletter_var/index.htm?url*http://s106044519.einsunddeinsshop.de/shopdata/newsletter.shopscrip?suchbegriff=ARNR28VAK)

Alle Lehrer, die sich an dem Schulprojekt „Trinken im Unterricht“ beteiligen möchten, finden Infos und Broschüren unter: www.trinken-im-unterricht.de

Weitere Fachartikel und Hinweise wie Sie reines, bekömmliches Trinkwasser für nur ca. 3 bis 4 Cent pro Liter preiswert selbst aufbereiten, erhalten Sie kostenfrei hier:
www.Wasser-hilft.de/frame_umkehrosmoseanlagen.htm

Bücher, DVDs und CDs zu den Themen „Wasser - Trinken und Gesundheit -“ finden Sie hier: www.Wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm
und hier: www.RAS-Training.de/neu/publikationen/wasser_buecher.htm

Informieren Sie sich auch über basisches RedoxAktivWasser (www.wasser-hilft.de/frame_ion.htm) und den Devajal Wasserwirbler (www.wasser-hilft.de/devajal.htm).



Foto RAS

**Haben Sie Fragen oder wünschen Sie persönliche Info,
rufen Sie uns jetzt einfach an:**

Iris Schnappauf • Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen

☎ 06438 - 51 06 • Schnappauf@Wasser-hilft.de

<http://Wasser-hilft.blogspot.com>

Link-Empfehlung:

<http://respekt-achtung-und-selbstvertrauen.blogspot.com>

Jeden Monat können Sie kostenfrei eine neue Ausgabe der **RAS-News** im Internet lesen. Teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit:

www.RAS-Training.de/neu/themen/gemeinsame_seiten/newsletter/newsletter.htm