

# Wasser hält uns alle gesund und ist wichtig für das Leben

Wer täglich bis zu zwei Liter trinkt, der macht es richtig

Ohne Wasser geht es nicht, es ist für den Körper lebensnotwendig. Man sollte etwa zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen, damit der Körper in seinen Funktionen nicht eingeschränkt ist. Doch über die pure Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen hinaus hat Wasser noch eine Vielzahl weiterer positiver Eigenschaften, die weniger bekannt sind.

## Wasser entgiftet

„Wasser entgiftet den Körper. In der Niere sammeln sich die Giftstoffe an, die bei der Stoffwechsellage anfallen und die wieder abgegeben werden müssen. Ein Glas Wasser hilft dabei, die Konzentration der Giftstoffe zu senken und sie über den Urin schnell auszuscheiden“, erklärt beispielsweise Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser.

Auch das Risiko von Nierensteinen verringert sich, wenn man viel Wasser trinkt und damit den Urin verdünnt. „Wenn man den Tag mit einem Glas Wasser beginnt, wird zudem der Stoffwechsel angeregt. Man verspürt mehr Energie und – auch das ist ein positiver Nebeneffekt – weniger Hunger. Der Magen hat bereits etwas zu tun“, ergänzt Wasserexperte Koch.

Studien wiesen sogar darauf hin, dass ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit zu einer verringerten Kalorienaufnahme und einem erhöhten Energieverbrauch führt: „Oder anders gesagt: Wasser kann wirksam beim Abnehmen unterstützen.“

Nachgewiesen ist auch, dass Wassermangel im Körper zu Austrocknungserscheinungen



Über pure Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen hinaus hat Wasser noch eine Vielzahl weiterer positiver Eigenschaften. Bitte auf die alten Leute achten, dass sie genügend trinken. Foto: djd/Forum Trinkwasser/Prostock Studio-Adobe Stock

in der Haut führt. Die Haut wird faltig, ihr fehlt die Spannkraft. Umgekehrt führt also eine ausreichende Wasserversorgung zu mehr „glow“ und einem gesünderen, frischeren Aussehen.

Unterstützt wird dies dadurch, dass die Aufnahme von ausreichend Wasser auch die

Durchblutung fördert. Wer viel trinkt, profitiert demnach von einem gut funktionierenden Blutfluss im Körper.

Allerdings kann man auch zu viel Wasser trinken: Wer übermäßig große Mengen davon konsumiert, stört seinen Elektrolythaushalt, was im Extremfall lebensbedrohliche

Folgen haben kann. „Man sollte einfach auf seinen Körper hören. Er signalisiert, wenn er ein Zuviel an Wasser hat, ebenso wie er ein zu wenig an Wasser durch Durst anzeigt.“

Wer sich an die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält und täglich 1,5 bis zwei Liter Wasser trinkt,

tut sich und seinem Körper Gutes“, so Dr. Stefan Koch. Und bei älteren Leuten sollten man darauf achten, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wasser ist für den menschlichen Organismus von entscheidender Bedeutung, da es eine Vielzahl lebenswichtiger

Funktionen erfüllt. Hier sind einige Gründe, warum Wasser so wichtig für den menschlichen Körper ist:

Wasser dient als Lösungsmittel, das Nährstoffe aus der Nahrung in den Blutkreislauf transportiert. Diese Nährstoffe werden dann zu den Zellen im gesamten Körper transportiert, um Energie zu liefern und die lebenswichtigen Funktionen aufrechtzuerhalten.

Wasser hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, indem es überschüssige Wärme abführt, wenn wir schwitzen. Dies ist entscheidend, um eine Überhitzung des Körpers zu verhindern.

Wasser spielt eine wichtige Rolle bei der Ausscheidung von Abfallprodukten und Toxinen aus dem Körper. Die Nieren nutzen Wasser, um Abfallprodukte im Urin zu verdünnen und auszuscheiden.

Wasser schmiert Gelenke und dient als Stoßdämpfer für Organe wie das Gehirn und das Rückenmark, indem es sie vor Stößen und Verletzungen schützt. Wasser ist für die Verdauung unerlässlich, da es bei der Zerkleinerung von Nahrung und bei enzymatischen Reaktionen im Magen-Darm-Trakt hilft. Wasser ist ein Hauptbestandteil von Zellen und ist für die meisten zellulären Prozesse erforderlich, einschließlich des Transports von Nährstoffen und des Ausscheidens von Abfallstoffen.

Ausreichende Wasserzufuhr kann dazu beitragen, die Hautfeuchtigkeit aufrechtzuerhalten und das Auftreten von Trockenheit und Falten zu reduzieren. djd