

Wasser

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 80 bis 90 Prozent. Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser. Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen etc. und genauso für den Abtransport von Gift- und Ausscheidungstoffen braucht unser Körper Wasser.

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

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet:

Täglich mindestens 0,030 bis 0,04 Liter Wasser pro kg Körpergewicht.

Das bedeutet: bei 50 kg Körpergewicht - 2,0 Liter Wasser pro Tag
bei 75 kg Körpergewicht - 2,5 Liter Wasser pro Tag
bei 90 kg Körpergewicht - 3,0 Liter Wasser pro Tag

Tipps:

- In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft was uns gut tut und vernachlässigen dies. Nutze deshalb die Macht der Gewohnheit und versuche eine **Erfolgsdisziplin** daraus zu machen. Schau dir deinen Tag an und überlege dir zu welcher Tageszeit du ein Glas Wasser Trinken kannst. Gewöhn dir z.B. an ein halbe Stunde vor dem Essen ein Glas Wasser zu Trinken. Es wird dir nach einer Zeit viel leichter fallen mehr Wasser zu Trinken.
- Versuch doch mal einen kleinen Schuss Limetten oder Zitronensaft in dein Wasser.
- Trinke den Tee der dir besonders Lecker schmeckt.
- Nimm ein Großes Glas und trink es immer ganz leer.
- Stelle Dein Wasser auf der Arbeit immer in Sichtnähe oder platziere Deine Flasche Wasser am Wochenende auf der Couch.