



Wassermangelzeichen

Unser Körper besteht aus 60-85% Wasser, heisst: Rund zwei Drittel des Körpergewichtes ist Wasser. Wichtig ist: **Im Körper passiert alles im Wasser**. Es gibt *keinen einzigen Stoffwechselfvorgang*, der ohne Wasser auskommen würde! Nicht einmal der Gasaustausch in der Lunge könnte ohne befeuchtete Lungenbläschen funktionieren. **3 dl reines Wasser pro 10 Kilogramm Körpergewicht** ist die Faustregel, um den täglichen Wasserbedarf auszurechnen → Wie viel Wasser brauche ich?

Wenn der Körper zu wenig Wasser hat, zeigt er dies normalerweise mit Durst, resp. trockenem Mund, dicklichem Speichel und schmatzenden Geräuschen beim Reden. Sobald wir nur schon den Speichel im Mund als Speichel wahrnehmen, ist es Zeit, zu trinken. Diese Alarmzeichen kommen jedoch recht spät. Viel früher sind akute **Wassermangelzeichen im Hirn** erkennbar: Konzentrations- und Kreativitätsmangel, Vergesslichkeit (Was wollte ich eigentlich?), Langeweile, Schreib- oder Lernblockade, Gefühle von leichtem Unbehagen, Unwohlsein, Unzufriedenheit, leichtem Ärger, Trauer, Nörgeln, Unbelastbarkeit, Stress u.v.m. Denn im Kopf hat es den grössten Wasseranteil: Im Hirn 85%, im Auge 98%. Deshalb ist verschwommenes Sehen, Kopfweh, Augenbrennen und Schwindel immer ein akutes Wassermangelzeichen! Das Hirn wiegt zwar nur ca. 2-3% des Körpergewichtes, verbraucht aber 20-30% des zirkulierenden Blutes. Schon ein leichter Wassermangel von 1-2 % beeinträchtigt die Arbeitskapazität des Hirns bis zu 20%! Leider erkennen wir solche Wassermangelzeichen nicht als Durstzeichen. Denn der Durst hat viele Gesichter!

Wir können uns an einen leichten Wassermangel gewöhnen und alle unerkannten Durstzeichen langfristig ignorieren. Die Missachtung des Durstes oder das falsche Durstlöschen mit irgend etwas anderem als reinem Wasser lässt den Körper in eine chronische Dehydration (Wassermangel) laufen. Dieser Zustand beantwortet der Körper mit einem „**Dürre-Programm**“, d.h. er fängt an, sich das vorhandene, freie Wasser einzuteilen, setzt Prioritäten: Nur lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge bekommen genug Wasser. Alles andere muss mit weniger Wasser auskommen und in der Warteschlange hintenanstehen wie z.B. das Hirn, Muskeln oder die Verdauung.

Chronische Wassermangelzeichen sehen bei jedem anders aus. Folgende Durst-Symptome stehen immer in Zusammenhang mit Wassermangel: Husten, Migräne, Muskelverspannungen, Magenbrennen, Müdigkeit, Hexenschuss, Tinnitus, Drehschwindel, Diskushernie, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Übersäuerung, Entzündungen, Depression, Arthrose, Grauer Star, Krebs u.v.m. Natürlich kommen häufig auch andere Ursachen dazu. Da wir aber die Tendenz haben, lieber anderes zu trinken als Wasser, kann es auch bei relativ grosser Trinkmenge zu einer chronischen Dehydration kommen. Denn: **Wasser ist durch nichts anderes zu ersetzen!** Nur reines Wasser ist frei, überall im Körper seine Aufgaben zu erfüllen. Sobald Wasser als Trägersubstanz für ein Getränk wie Tee oder Kaffee konsumiert wird, ist es für den Körper nicht mehr neutral und frei verfügbar. Die Grundregel 3 dl pro 10 kg Körpergewicht gilt nur für **reines Wasser** (möglichst vom Wasserhahn und ohne Kohlensäure). Alle anderen Getränke sind Luxus, den wir uns leisten können, wenn das Grundbedürfnis Wasser abgedeckt ist.