

## Warum ist Wasser so wichtig ?

Innerhalb von 24 Stunden fließen 1.400 Liter Blut durch unser Gehirn, im selben Zeitraum werden unsere Nieren von 2.000 Litern Blut durchströmt. Dabei scheidet der Mensch etwa eineinhalb bis zweieinhalb Liter Wasser täglich aus. Diesen Flüssigkeitsverlust müssen wir durch Trinken wieder ersetzen.

### Welche mentalen Symptome können durch Wassermangel entstehen ?

Unser Gehirn besteht zu ca. 85 % aus Wasser und reagiert am empfindlichsten auf Dehydration. Folgende Merkmale können auftreten:

- Gefühl von Müdigkeit
- Nicht kontrollierbarer Zorn
- Angstgefühle
- Mutlosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Starkes Verlangen nach Alkohol, Drogen oder Zigaretten
- usw.

### Welche körperlichen Symptome können durch Wassermangel entstehen ?

- Migräne
- Rückenschmerzen
- Rheumatoide Gelenkschmerzen
- Schmerzen im Bein beim Gehen
- Bauchschmerzen mit evtl. Verstopfung
- Anginaschmerz
- usw.

### Wieviel Wasser sollte man trinken ?

Als Faustregel kann gelten – ca. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht bei einem Durchschnittsmenschen. Bei Sportlern oder körperlich schwer arbeitenden Menschen beträgt der Flüssigkeitsbedarf etwas mehr, bei Kindern entsprechend weniger.

### Wann sollte man trinken ?

Eigentlich immer. Wenn man Durst verspürt, ist es schon sehr spät – dann schreit der Körper bereits nach Wasser !

### Welches Wasser sollte man trinken ?

Leitungswasser ist das am besten geeignetste für unseren Körper. Wer frisches Quellwasser zur Verfügung hat, der sollte sich darüber freuen und dieses kostbare Gut in Fülle genießen. Wer diese Möglichkeit nicht besitzt, aber trotzdem ein energetisiertes Wasser trinken möchte, kann dies ebenfalls mit vielen geeigneten Mitteln tun (z.B. mit Steinen oder einem Energiestab – siehe unter **Rubrik Gesundheitsvorsorge** oder auch ein einfaches System für das ganze Haus – siehe unter **Rubrik Trinkwasservitalisierung**).

*Werner Niksic*

Ganzheitlicher Naturheiltherapeut und Lebenscoach