

Wasser - unser Lebenselixier



Wir bestehen zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser, können es aber kaum speichern.

Wasser ist in allen Organen, Zellen und Körperflüssigkeiten das bestimmende Element. Blut beispielsweise besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser. Es versorgt alle Körperzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff – allen voran unser Gehirn.

Wenn wir zu wenig Wasser trinken, führt dies zu einer Änderung der Fettzusammensetzung im Körper. Dieser Prozess kann Auslöser für die Entwicklung vieler Gesundheitsprobleme (Kopfschmerzen, Allergien, Asthma, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden...) sein. Studien zeigen, dass schon ein Flüssigkeitsmangel von ein bis zwei Prozent des Körpergewichts die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentration, Lernfähigkeit und Erinnerungsvermögen) beeinträchtigt. Auch negative Gefühle wie Angst, Anspannung und Müdigkeit werden durch leichte Dehydrierung gefördert. Dehydrierte Personen agieren langsamer, weniger flexibel, verlieren leichter den Überblick und haben Mühe, komplexe Zusammenhänge zu verstehen.

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist somit essentiell:

Flüssigkeitsbedarf: Erwachsene benötigen etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht (bei Schwitzen, Stress, Fieber mehr), Kinder bis zu 70 ml in 6 Getränkeportionen über den Tag verteilt.



Jedoch sagen mir viele Personen, dass sie kein Durstgefühl empfinden und das Trinken tagsüber oft vergessen. Wassertrinken können wir lernen: **Kinesiologie-Übungen helfen, das Durstgefühl des Körpers wahrzunehmen.** Und das Wasser bringt unsere vorhandene Energie zum Fließen.

In diesem Sinne auf Ihr Wohl! [Praxis Kyneo](#).

Buchempfehlung: „SIE SIND NICHT KRANK, SIE SIND DURSTIG!“, F. Batmanghelidj, VAK-Verlag