

# Das Wasser- Wunder

Mit wie wenig Wasser kann ein Mensch überleben? Um diese Frage zu klären, unterwarfen sich amerikanische Astronauten einem harten Training. Mit minimalen Wasserrationen und einem ausgeklügelten Trink-Plan sollten sie einen Monat auskommen. Das Projekt schlug fehl. Neben starken Konzentrationsstörungen beobachteten die Mediziner eine andere, zunächst unerklärliche Nebenwirkung. Die Testkandidaten nahmen deutlich an Gewicht zu – das Fettgewebe wuchs. Die Erklärung: Wassermangel wird vom Körper offenbar als Notstand begriffen. Eine US-Studie zeigte, dass der Organismus dann beginnt, Kalorien als Fett zu speichern. Wer zu wenig trinkt, wird also automatisch dicker.

## Was Kamele können – aber Menschen nicht

Wasser ist lebensnotwendig: Ein Kameel kann in zehn Minuten 100 Liter Wasser trinken und mit diesem Vorrat mehrere Wochen auskommen. Ein erwachsener Mensch überlebt nur vier Tage ohne Wasser. Als Faustregel gilt: Pro 10 Kilo Körpergewicht brauchen wir täglich einen Viertelliter Flüssigkeit.

Was ist besser: Wasser mit oder ohne Kohlensäure? Wer einen empfindlichen Magen hat, trinkt am besten stilles Wasser. Ansonsten ist die Kohlensäure ein Pluspunkt. Wissenschaftler fanden heraus, dass die Mineralien darin besser von den Zellen aufgenommen werden.

Und welche Mengen sollte man zu sich nehmen? Nach Meinung von Ärzten optimal: jede Stunde ein Glas Wasser trinken. Gut versorgt ist man, wenn der Urin nur schwach gefärbt ist. Ein trockener Mund dagegen ist schon ein deutliches Warnsignal des Körpers.

Neuen Studien zufolge ist Wassermangel eines der größten Gesundheitsrisiken vor allem für ältere Menschen – und älter bedeutet: ab 40. Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Allergien, chronische

Es macht unseren Körper jünger, stärkt das Immunsystem, treibt Stoffwechsel zu Höchstleistungen an, ist ideal zum Abnehmen und vor vielen Krankheiten. Neue Fakten zum Jungmacher Wasser

Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Atembeschwerden und diverse Hautleiden – das alles geht auf das Konto von Flüssigkeitsdefiziten. Doppelt fatal: Im Alter braucht der Mensch immer mehr Wasser, um fit zu sein, gleichzeitig lässt aber das natürliche Durstempfinden immer weiter nach. Der iranische Arzt, Forscher und Autor Dr. Fereydoon Batmanghelidj stellte fest: Vor allem die Hirnzellen reagieren äußerst sensibel. Sinkt der Flüssigkeitspegel im Körper um drei Prozent, steht die Leistungsfähigkeit des Gehirns vor dem Zusammenbruch. Was genau im Körper passiert, wenn in ihm nur wenige Stunden Dürre herrscht – mehr dazu lesen Sie auf der Seite links.

## Warum Wasser schlank macht

Wasser macht schlank: Das haben Forscher des deutschen Instituts für Ernährungsforschung nachgewiesen. Sie errechneten: Trinkt man kaltes Wasser, muss der Körper Energie aufwenden, um es auf Körpertemperatur zu bringen – bei 1,5 Liter Wasser pro Tag sind es immerhin 50 Kalorien. Auf ein Jahr hochgerechnet sind das ungefähr 1,5 Kilogramm Körpergewicht, die man allein durchs Trinken einbüßt. Und: Wasser erhöht die Stoffwechselrate und die Fettverbrennung – zwei wichtige Voraussetzungen fürs Abnehmen.

## Weshalb Trinken uns glücklich macht

Den entscheidenden Kick zum Wohlfühlen bekommt der Körper ebenfalls durch – Wasser! Humanbiologen stellten fest, dass Wasser für die Bildung aller vom Gehirn produzierten

Hormone gebraucht wird. Einen beeindruckenden Beweis dafür lieferten Patienten eines Schlaflabors in Paris. Unter ärztlicher Aufsicht trank eine Hälfte der Patienten täglich 3,5 Liter Mineralwasser, die Kontrollgruppe behielt ihre normalen Trinkgewohnheiten bei. Nach vier Wochen hatte sich in der Gruppe der Vieltrinker bei 74 Prozent der Patienten der natürliche Schlafrythmus wieder eingestellt, in der Vergleichsgruppe waren es nur 49 Prozent.

Wer zu wenig trinkt, leidet nach neuesten Erkenntnissen 4- bis 5-mal so häufig an Impotenz und Libidoverlust. Der Grund: Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet. Bereits zwei Liter täglich (einer davon sollte vor dem Mittagessen geschafft sein) können das Problem beseitigen.

## Wie Flüssiges den Rücken stärkt

Auch Orthopäden haben die Wirkung des Wassers erkannt – und nutzen seine Heilkraft, etwa bei Bandscheibenbeschwerden. Hintergrund: 75 Prozent des Oberkörpergewichts werden durch das Wasservolumen getragen, das im Bandscheibenkern gespeichert ist. Durch den Druck des Körpergewichts wird bei Bewegungen ständig Wasser aus den Scheiben gepresst. Trinkt man zu wenig, wird das Wasser nicht vollständig ersetzt. Die Bandscheiben trocknen aus, schrumpfen und verlieren ihre „Stoßdämpferfunktion“. Iranische Ärzte beobachteten: Patienten, die täglich mehr als 2,5 Liter Wasser trinken, sind oft nach kurzer Zeit wieder schmerzfrei – ohne Medikamente oder OP. Jutta Junge ■