

WARUM WASSER TRINKEN ?

Vielleicht ahnen Sie ja noch gar nicht, was einfaches Wassertrinken für Ihre Gesundheit tun kann?



Sämtliche Körperfunktionen sind auf ausreichende Wasserversorgung angewiesen. Daher hat Wassermangel auch so dramatische Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Durst oder ein trockener Mund sind kein sicheres Anzeichen für Wasserbedarf, diese Signale kommen erst viel zu spät. Hier erfahren Sie mehr dazu, wieso Wassertrinken so wichtig ist und worauf Sie dabei achten sollten.

Lesen Sie hierzu das nachfolgende Interview mit Dr. Batmanghelidj:

www.watercure.com



Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj - Wassertrinken wirkt Wunder!

"Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! Behandeln Sie Ihren Durst nicht mit Medikamenten!" Diese provokante These meint der weltbekannte iranische Arzt und Bestsellerautor wörtlich. Denn Wassertrinken ist so wichtig, dass der Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Und das äußert sich in vielfältigen Krankheiten, deren Symptome meist mit Medikamenten behandelt werden. Dabei sind sie der Schrei unseres Körpers nach Wasser! Ein Interview

Dr. Batmanghelidj, können Sie erklären, wie Sie zu dieser gewagten Aussage kommen?

Unser Körper besteht zu etwa 75 Prozent aus Wasser, das unseren Körper durchläuft und alle Organe und Gewebe damit versorgt. Im Wasser befinden sich natürlich auch Mineralien und Spurenelemente, die unser Körper braucht. Wenn dem Körper aber nicht ausreichend Wasser zur Verfügung steht, trocknet er aus. Dann kann der Stoffwechsel seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen, und es kommt zu Ausfällen, also Krankheiten. Diese Krankheiten werden dann meistens mit Medikamenten behandelt. Stattdessen wäre es besser, dem Körper das zu geben, was ihm wirklich fehlt - nämlich Wasser. Viele Symptome verschwinden dann ganz von alleine.

Das klingt ungewohnt! Wie sind Sie auf die medizinische Wirkung von Wassertrinken gestoßen?

Meine Heilmethode habe ich nicht im wissenschaftlichen Labor entdeckt. 1971 wurde ich im Iran unter der damaligen Khomeini-Regierung inhaftiert. Die drei Jahre im Gefängnis habe ich nur durch meinen Einsatz als Gefängnisarzt überlebt. Da mir keine Medikamente zur Verfügung standen, blieb mir nichts anderes übrig, als meine Patienten nur mit Wasser zu behandeln. So entdeckte ich die einfachste aller Behandlungsmethoden: Wassertrinken.

Die traditionelle Schulmedizin ist da wohl anderer Meinung...

Die moderne Medizin behandelt viele Krankheiten wie Diabetes, Allergien oder Asthma mit Medikamenten. Dabei vergisst sie völlig, dass zunächst der Wassermangel im Körper beseitigt werden muss. Erst dann, oder bei Symptomen,

die noch weiterhin bestehen, können Medikamente sinnvoll sein. Oft ist dann aber nichts weiter nötig. Es ist Zeit für eine Kehrtwende: Auch die Menschen müssen endlich verstehen, dass man seinen Durst nicht mit Kaffee oder Cola löschen kann! Kaffeemangel macht schließlich nicht krank, Wassermangel aber schon.

Bedeutet das, dass man generell keinen Kaffee oder Alkohol trinken sollte, auch nicht in kleinen Mengen?

Natürlich können Sie Kaffee oder Cola trinken, auch Tee oder Alkohol. Sie dürfen aber nicht vergessen, dass diese Dinge keine Durstlöscher sind. Im Gegenteil, sie entziehen dem Körper noch Wasser durch ihre harntreibenden Stoffe. Wenn Sie die getrunkene Menge an Kaffee oder Ähnlichem mit genauso viel Wasser ersetzen, dann sind auch diese Getränke erlaubt.

Woran merkt man, dass man nicht genügend getrunken hat?

Die meisten Menschen denken, dass ein trockener Mund das beste Zeichen für Durst ist. Das ist aber falsch: Es ist das letzte Anzeichen für Durst! Wenn man einen trockenen Mund hat, dann leidet der Körper schon stark unter seinem Wassermangel. Es gibt aber eine ganz einfache Faustregel: Der Urin sollte immer farblos sein! Wenn er eine gelbe oder noch dunklere Farbe annimmt, dann heißt das, dass man nicht genügend Wasser getrunken hat.

Wie viel Wasser ist denn "genügend", um gesund zu bleiben?

Dafür kann man keine exakten Angaben machen. Der Wasserbedarf des Körpers hängt von vielen Faktoren ab. Es kommt darauf an, was Sie gegessen haben, ob Sie Sport gemacht haben und dabei geschwitzt haben, sogar das Wetter kann ausschlaggebend sein. Ein Erwachsener sollte aber mindestens zwei Liter Wasser täglich trinken, das sind etwa sechs bis acht Gläser. Auf keinen Fall weniger! Sie werden nämlich feststellen, dass Sie auch zur Toilette müssen, wenn Sie nichts getrunken haben! Diese Flüssigkeit, und das sind meist bis zu 1,5 Liter, muss natürlich ersetzt werden.

Und welches Wasser ist am besten?

Solange es nicht chemisch verunreinigt ist, ist normales Leitungswasser durchaus in Ordnung. In Deutschland ist Leitungswasser das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt, warum sollte man da etwas anderes trinken? Natürlich können Sie auch kohlenensäurehaltigen Sprudel oder stille Wässer trinken. Leider neigen aber viele Menschen dazu, sich an eine bestimmte Wassermarke zu gewöhnen. Und wenn sie diese nicht bekommen können, dann trinken sie leider oft lieber gar nichts. Und das ist das Schlechteste, was sie tun können.

Das klingt schon fast zu einfach, um wahr zu sein!

Ist es aber! Trinken Sie ausreichend Wasser und achten Sie auf eine ausgewogene Versorgung mit Salzen und Mineralstoffen! Je mehr Wasser Sie trinken, umso mehr müssen sie die dadurch ausgeschwemmten Stoffe ersetzen. Das ist der Königsweg zu Gesundheit!