H_2O - Wasser

© by Matthias Eubel

Grundlegendes:
72 % der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Der menschliche Körper besteht zu 75%, unser Gehirn sogar zu 85% aus Wasser. Wir können 6 Wochen ohne Nahrung überleben, jedoch nur 3 Tage ohne Wasser

Wassermangel:
Etwa 70% aller Menschen nehmen zu wenig Wasser auf (sind dehydriert). Mit zunehmendem Alter trinken wir weniger.
Schon eine leichte Dehydration kann unseren Stoffwechsel um 3% verlangsamen, schon 2% schränken die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses ein.

Hunger nach Wasser:
Durstgefühl wird irrtümlicher Weise häufig als Hunger interpretiert, die Folge ist Gewichtszunahme.
Eine Studie der Universität Washington hat ergeben, dass 1 Glas Wasser das schmerzliche Hungergefühl bei nahezu 100% der untersuchten Diätpatienten befriedigt; Wir essen, wenn wir trinken sollten, warum?!?

Unser Bedürfnis nach Wasser:
Zucker in unserem Blut versorgt uns mit Energie. In Wasserverbindungen ist "Hydroelektrische" Energie gespeichert. Unser Gehirn (85% Wasser) benötigt diese Energie. Es ist schwierig für unser Gehirn den Unterschied zwischen Hunger und Durst zu erkennen, da beide Faktoren ein Verlangen nach mehr Energie sind.

Was sollten wir trinken:
Meiden sollten wir: Kaffee, schwarzer Tee, Soft Drinks (d.h. Getränke mit Kohlensäure). Sie entziehen uns Wasser, Alkohol entwässert noch mehr.
Ob Sie stilles Wasser kaufen oder Leitungswasser trinken, welches bestenfalls durch eines der zahlreiche Wasseraufbereitungs- bzw. Filtersysteme verbessert wird, wie z.B. „Grander Wasser“, „Pimag“ Filter, usw. - entscheiden Sie nach ihrem Geschmack und ihrem persönlichen Eindruck.
Wir alle brauchen **mehr Wasser**.

Naturheilpraxis Matthias Eubel
Donders-Ring 6
48151 Münster
Tel.: 02 51 - 9 74 28 72
Fax: 02 51 - 9 74 28 73
www.m-eubel.de
info@m-eubel.de