

# Aufgabe von Wasser

## bzw. Getränkezufuhr für den Körper

Die Aufgaben des Wassers im Körper, der ja zu ca. 60% aus Wasser besteht, sind vielfältig. Seine größte Rolle spielt es als Verteilungsmedium. Es ist also ein wichtiges Lösungs- und Transportmittel. Das gilt sowohl für Nährstoffe, die zu den und in die Zellen transportiert werden müssen, wie auch für die Stoffwechselprodukte einschließlich Mineralien, die aus den Zellen heraus transportiert vom Organismus schließlich ausgeschieden werden sollen. Zusätzlich brauchen wir Wasser als Reaktionspartner im Stoffwechselgeschehen, für die Wärmeregulierung, als Baustein und im Rahmen seiner flüssig-beweglichen Eigenschaften auch für die Fortleitung von Schwingungen.

## Wie viel sollen wir trinken?

Täglich gehen dem Körper ca. 2,5 Liter Wasser verloren. Das geschieht über die Ausscheidung von Urin und Stuhl, über die Haut durch Schwitzen und über die Atemluft. Und das muss wieder ersetzt werden. Der tatsächliche Bedarf schwankt sicherlich und wird z.B. durch vermehrtes Schwitzen in der heißen Jahreszeit und durch gesteigerte sportliche Aktivität erhöht. Gleichzeitig kann man als Ersatz aber auch den Wassergehalt im Essen mit berücksichtigen, wobei natürlich Gemüse und Obst deutlich wasserhaltiger sind als z.B. Brot, Nudeln und Reis.

So empfiehlt die DGE täglich rund 1,5 Liter zu trinken, am besten Wasser und oder ungesüßten Tee. Es macht sehr viel Sinn, den Verlust von Wasser für den Organismus auch wirklich mit Wasser auszugleichen, denn nur „leeres“ Wasser kann dann im Körper Stoffe in Lösung nehmen und weiter transportieren. Je reiner das Wasser ist, d.h. je weniger andere Stoffe ohnehin schon im Getränk enthalten sind, desto mehr kann das Wasser aufnehmen, verteilen und entsorgen.

Würde jemand erwarten, dass die Wäsche sauber wird, wenn sie in Limonade, Kaffee oder Bier gewaschen wird? Diese Flüssigkeiten können sogar, wenn die Konzentration ihrer gelösten Teilchen höher ist als diejenige im Blut, dem Körper Wasser entziehen. Und das wird den Körperzellen schließlich immer wieder zugemutet. Leider tanken viele über solche flüssigen Kalorien das ungesunde Zuviel. Und da sind besonders die durstigen Männer gefährdet.