

Gesundheit - Einfach Wasser!

Der amerikanische Arzt Faridun Batmanghelidj ("batt-man-ge-litsch") fasst seine jahrelangen Forschungen in einer These zusammen: Die meisten Zivilisationskrankheiten sind nicht das Ergebnis von fehlerhaftem Stoffwechsel, sondern Durstsignale des Körpers. Es ist paradox: Obwohl wir Unmengen von Flüssigkeit aufnehmen, leidet unser Körper an Austrocknung. Der Grund: die meisten unserer Getränke haben verheerende Nebenwirkungen.

Warum Sie mit künstlich gesüßten Getränken nicht abnehmen
Batmanghelidj beobachtete in seiner Praxis, dass gerade die Patienten enorm an Gewicht zunahmen, die ausschließlich Diätgetränke genossen. Der Grund: Über 80% der in den USA konsumierten Getränkmenge enthält Koffein. Es ist eine Droge, die direkt auf das Gehirn einwirkt und alle Anzeichen einer Sucht hervorrufen kann. Außerdem regt es die Nieren an und wirkt entwässernd. Das ist der Grund, warum so viel Cola getrunken wird: Das Wasser bleibt nicht lange genug im Körper. Gleichzeitig interpretieren die Menschen die Signale ihres Körpers falsch. Da sie annehmen, genug getrunken zu haben, glauben sie, dass sie hungrig seien - und essen mehr, als ihr Körper braucht.

Die Ursache heißt Adenosintriphosphat (ATP), eine chemische Verbindung in unserem Gehirn, die dafür sorgt, dass gespeicherte Energie freigesetzt wird. Koffein scheint die Reaktionsschwelle des ATP-Speichers herunterzusetzen: Die Energiereserven der Gehirnzellen werden aktiviert, man fühlt sich fitter. Zuckerhaltige Cola befriedigt wenigstens ansatzweise das Energiebedürfnis des Gehirns und füllt einen Teil der beanspruchten Reserven wieder auf. Künstlich gesüßte Getränke tun das nicht. Die Folge: verstärkte Gefühle von Durst und Hunger.

So wird Ihr Körper gefoppt
Unser Körper weiß aus Erfahrung, dass er bei süßem Geschmack Energie zugeführt bekommt. Die Leber stellt sich auf die Aufnahme von Zucker ein und drosselt die Umwandlung der körpereigenen Protein- und Stärkereserven. Folgt dieser Umstellung aber kein richtiger Zucker, meldet die Leber an das Gehirn: "Hunger!" In Versuchsreihen wurde mehrfach nachgewiesen, dass das durch Süßstoffe erzeugte Hungergefühl bis zu 90 Minuten andauern kann - auch wenn der Körper bereits genug Nahrung aufgenommen hat. Menschen, die aus Diätgründen auf zuckerhaltige Getränke verzichten, essen mehr, als ihr Körper benötigt.

So verrückt es klingt: Wenn Sie abnehmen wollen, trinken Sie im Zweifelsfall lieber die Zucker-Cola. Am besten aber ist natürlich reines Wasser.

Warum Sie sich nicht salzlos ernähren sollten
Viele Diäten sorgen für rasche Gewichtsabnahme, indem sie völlig salzlose Kost verordnen. Ein gefährlicher Trick, denn der "Erfolg" der Diät beruht auf Wassermangel. Bekommt der Körper aber dauerhaft zu wenig Salz, entsteht in einigen Zellen Säure, was die DNA-Struktur schädigen und Krebs auslösen kann. Salz-mangel dürfte daneben einer der wichtigsten Gründe für die immer häufiger vorkommende Knochenkrankheit Osteoporose sein.

Auch bei Asthma und Allergien kommt es entscheidend auf Wasser und Salz an. Beides drosselt den Ausstoß des Neurotransmitters Histamin, der für die meisten allergischen Reaktionen verantwortlich gemacht wird. Allgemein gilt Salz in der modernen Ernährung als negativ, aber es ist ein natürliches Antihistaminikum und

wird in der Lunge benötigt, um die Passagen für die Luft feucht zu halten und Schleim zu lösen.

So trinken Sie richtig

Faustregel: Trinken Sie 1 Glas Wasser (1/4 Liter) eine ½ Stunde vor der Nahrungsaufnahme (Frühstück, Mittag-, Abendessen) und etwa die gleiche Menge jeweils 2 ½ Stunden nach jeder Mahlzeit. Das ist das Minimum. Damit Ihr Körper nicht zu kurz kommt, sollten Sie 2 Glas Wasser zur gehaltvollsten Mahlzeit und noch 1 Glas vor dem Schlafengehen trinken.

Einfach aus dem Wasserhahn

Einfaches Leitungswasser ist am besten. Falls es gechlort ist, lassen Sie es in einem offenen Krug stehen. Nach etwa 3 Stunden entweicht das im Wasser gelöste Chlor, und der Geruch verschwindet. Alkohol, Kaffee, Tee und koffeinhaltige Getränke zählen wegen ihrer entwässernden Wirkung nicht als Wasser!

Wasser besiegt Alkohol

Ihre tägliche Minimaldosis können Sie auch genauer errechnen: 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (bei 66 Kilogramm also 2 Liter). Bei Sport und Hitze auf jeden Fall mehr. Wenn Sie sich diese Dosis durch reines Wasser zugeführt haben, werden Sie keinen Drang verspüren, noch mehr zu trinken. Zu abendlichen Exzessen mit Bier oder Wein wird es dann gar nicht mehr kommen.

1, 2, g'suffa!

Stellen Sie ein wirklich großes, schön gestaltetes Glas mit Wasser an Ihren Arbeitsplatz, am besten ein Halbliterglas - oder gleich einen richtigen Maßkrug. Schon nach kurzer Zeit wird es für Sie zu einer guten Gewohnheit werden, regelmäßig einen Schluck Wasser zu nehmen und damit allem Heißhunger auf Süßigkeiten oder anderen Sünden vorzubeugen.

Woher nächtliche Muskelkrämpfe kommen

Achten Sie darauf, bei erhöhter Wasserzufuhr auch die Salzzufuhr zu steigern. Bei 2 Litern Wasser benötigt der Körper etwa 3 Gramm Salz. Falls Sie zu viel Salz zu sich nehmen, schwillt Ihr Körper an. Ein Zeichen für Salzverlust sind nächtliche Muskelkrämpfe, Krämpfe in untrainierten Muskeln und Schwindelgefühle.

Wasser ist, so das Fazit von Doktor Batmanghelidji, die billigste Medizin für einen dehydrierten (entwässerten) Körper. Regelmäßige ausreichende Wasserzufuhr verhindert den Ausbruch vieler gefürchteter Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Magen- und Darmgeschwüre und vieler anderer Zivilisationskrankheiten.