



Bezeichnung /Seite: Wasser ist Leben



Wie können Menschen Ihre Gesundheit trotz ungewöhnlicher Arbeitsbedingungen und einem ständig wechselnden Lebensrythmus bewahren? Hilfreiche Empfehlungen hat der Lufthansa-Purser Ulrich Weissmann von der Wiesbadener Heilpraktikerin Angelika Arndt für Flugbesatzungen bekommen und den nachfolgenden Text zur Veröffentlichung gegeben.

Organisches Leben ist aus Wasser hervorgegangen und auf Wasser angewiesen. Der Mensch kann ohne Nahrung erstaunlich lange überleben, aber nicht ohne Wasser. Hauptbestandteil unseres Organismus ist Wasser.

75% befinden sich im Körper, in den Zellen, den Zellzwischenräumen, als Bestandteil der Gelenkflüssigkeit, in der Lymphe und im Blut. Unser Gehirn besteht zu 85% aus Wasser.

Für alle Stoffwechselfvorgänge im Körper, für die Bindung von Giften und deren Ausscheidung ist Wasser ein wichtiges und notwendiges Element. Nur mit genügend Wasser läuft unser Stoffwechsel/Verdauung optimal und wird von Schlacken und Giften befreit. Das Gehirn kann aktiv arbeiten.

Wassermangel / Dehydrierung

Täglich verlieren wir 10 Glas Wasser durch Schwitzen, Atmen, Verdauung. Koffein entwässert, Zellen mit Wassermangel funktionieren nicht richtig, Körper und Gehirn beginnen zu versagen. Bei älteren Menschen besteht die Gefahr der Austrocknung, ...

Fehlernährung

Leere Kalorien

verarbeitete Nahrung

Zucker (bindet Wasser)

zuviel Fleisch

Molkereiprodukte

zu wenig Nährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine, Enzyme

u.v.m.

Stress / Ärger

Magen verkrampft (verdaut schlecht)

Ausscheidung gestört

Giftstoffe rückresorbiert

Adrenalin stößt unterdrückt Immunsystem

Stress entwässert

u.v.m.

Klimaanlagen trocknen unseren Organismus aus. Menschen, die ständigem Einfluss von Klimaanlagen ausgesetzt

werden, erkranken bei verminderter Wasserzufuhr schneller an Stoffwechselerkrankungen. Die Wasserzufuhr ist abhängig von Faktoren wie Körpergröße, Gewicht, Arbeitsbedingungen (Klimaanlagen, körperlicher Arbeit, Stress). Die Wasserzufuhr sollte unter normalen Umständen mindestens 30 ml/kg Körpergewicht pro Tag liegen. Das bedeutet bei einem Menschen von 70 kg über 2 Liter. Leider passt sich hier unser Durstverhalten dem Angebot Wasser an und nicht der Notwendigkeit unseres Körpers an Flüssigkeitsbedarf. Trinkt der Mensch wenig, hat er auch wenig Durst. Erst durch vermehrtes Trinken entwickelt sich mehr Durst. Wasser macht leistungsfähiger und man erlangt eine höhere Konzentrationsfähigkeit. Stresssituationen werden besser bewältigt. Die einfachste und billigste Lösung, sich besser zu fühlen und für seine Gesundheit etwas zu tun, ist genügend Wasser zu trinken.

Fazit

Für Menschen, die unter ungewöhnlichen Arbeitsbedingungen leben und/ oder Menschen, die einem ständigen Wechsel ihrer Lebensumständen unterliegen, z.B. Flugzeugbesatzungen (Klimaanlage mit extrem trockener Luft, Stress, körperliche Arbeit, schlechte Ernährung, Kaffee), ist die obengenannte Wassermenge noch viel zu gering. Wichtig ist auch das regelmässige Trinken. Zwei Gläser pro Stunde sind ein Muss.

Angelika Arndt HP, Wiesbaden