

## Wasser ist das Elixier des Lebens

Wasser ist mengenmässig der wichtigste Nährstoff in unserem Körper.

Und Wasser findet sich, neben Getränken und Suppen, auch in den meisten Lebensmitteln.

Das heisst, sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel enthalten Wasser.

Und vor allem Früchte, Obst und Gemüse, haben einen besonders hohen Flüssigkeitsanteil – durchschnittlich etwa 95 Prozent.

Deswegen ist der ideale Teller (siehe Blogbeitrag zum idealen Teller) so super, wo die Hälfte Gemüse drauf sein soll, weil Gemüse liefert wertvolle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und durch den hohen Wasseranteil füllt Gemüse sehr gut den Magen, besonders als warme Suppe oder Eintopf.

Wasser hat null Kalorien und deswegen sind das immer sehr niedrigkalorische Mahlzeiten, die einen hohen Nährwert haben.

Wir brauchen Wasser für sämtliche Stoffwechselprozesse und es ist sehr wichtig, dass wir dieses Wasser täglich erneuern. Wasser ist ausserdem sehr wichtig zur Regulation von allen Transportprozessen und von den Nährstoffen.

Gerade auch beim Thema abnehmen ist trinken ein wichtiges Thema und wenn der Stoffwechsel wegen zu wenig Wasser schlecht arbeitet, hilft das beim Kilos loswerden zusätzlich nicht.

Wie kommt nun Wasser in unseren Körper hinein?

Wenn wir Getränke zu uns nehmen, wenn wir Speisen zu uns nehmen, die eben auch Flüssigkeit, also Wasser enthalten.

In unserem Körper entsteht auch etwas an Wasser, das sog. Oxidationswasser, das ist das Wasser, das unser Stoffwechsel produziert, durch die einzelnen Stoffwechselprozesse. Ein bisschen Wasser entsteht also auch in unserem Körper selbst und wir nehmen über Speisen und Getränke Wasser zu uns.

Und wie scheiden wir Wasser aus?

Über die Niere, ganz klassisch der Urin. Ausserdem geht ein bisschen etwas an Flüssigkeit über den Stuhl aus dem Körper und wir verlieren über die Haut mit dem Sch weiss Wasser und über die Lunge atmen wir quasi auch Wasser ab.

Das Ziel ist, eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz zu haben, das heisst, den Verlust vom Körper auszugleichen, indem wir auch etwas zu uns nehmen.

### Wieviel Wasser sollen wir zu uns nehmen?

Es gibt Referenzwerte für unseren Bedarf.

Die Empfehlung ist bei 30 - 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Ich empfehle u.a. auch suppig, saftig und saucig zu essen, dann nimmst Du über die Speisen schon gut Flüssigkeit auf und so kann schon mal bis zu einem Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Zusätzlich dann je nach Gewicht noch einen weiteren bis eineinhalb Liter sollen zu sich genommen werden.

Wenn Du einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt hast, dann unterstützt das auch die Wärmeregulation deines Körpers. Im Stoffwechsel gibt es Wasser als entsprechenden Reaktionspartner und wir haben auch ein Lösungs- und Transportmittel in unserem Körper und sind gut versorgt.

Wasser hilft auch Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Mit der genügenden Flüssigkeit über den Tag verteilt reinigst Du den Körper und bremst den Appetit. Wasser hilft dir dabei, dass die Nahrung bestmöglich verwertet und dein Stoffwechsel angeregt wird. Ausserdem sorgt es für eine straffe Haut und gute Konzentration.

### **Was sollen wir trinken?**

Natürlich gerade im Bezug aufs Abnehmen zuckerfreie Getränke:  
Leitungswasser, ein mildes Mineralwasser, grüner Tee, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees.

In der kalten Jahreszeit ist heisses Wasser angenehmer für das Verdauungssystem.

Kaffee nach Möglichkeit max. auf 3 – 4 Tassen pro Tag reduzieren, ohne Zucker und falls nicht schwarz trinkbar, etwas Kaffeerahm oder Pflanzenmilch.

Wenn es mal ein Fruchtsaft sein soll, dann stark verdünnen, bis eins zu vier oder sogar fünf.

Milch sollte vor allem beim Abnehmen auch reduziert werden.

Wenn Du Abwechslung brauchst beim Leitungswasser, dann gib in einen Krug Wasser einen halben Apfel in Apfelschnitzen dazu oder ein paar Gurkenscheiben, ein paar Himbeeren oder Heidelbeeren. Auch sehr gut nicht nur als Durstlöscher, sondern auch optisch sehr schön sind zur Ergänzung zum Wasser ein, zwei Rosmarinzweige, Pfefferminze oder Melissestängel.

### **Tipp**

Achte mal bewusst darauf, wieviel Du pro Tag trinkst.

Achte auch darauf, was Du trinkst.

Schreib auf, was Du so den ganzen Tag trinkst und kontrolliere, ob Du auf die für dich ideale Menge kommst.

Probiere das Kardamom-Wasser bei der Blog-Seite Wasser aus.

**Prost!**