



nicht aus Bier und Wein“

Info

Wasser trinken

- **Der Körper** besteht zu 75 Prozent aus Wasser. Der Hauptbestandteil der Flüssigkeitszufuhr sollte daher Leitungswasser sein.
- **Die Formel** für die täglich notwendige Zufuhr von Wasser lautet: Körpergewicht mal 0,03.
- **Wassermangel** macht sich in den Zivilisationskrankheiten wie Müdigkeit, Kopf- und Magenschmerzen oder Verstopfung merkbar. Über einen längeren Zeitraum kann Wassermangel sogar zu Krebskrankungen führen.
- **Genussmittel** wie Tee, Kaffee und Alkoholika sollten vermieden werden, diese entziehen dem Körper Wasser.

einträchtigt, der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts nicht mehr gewährleistet, und es kann sogar zu Krebskrankungen kommen.

Wie viel Wasser braucht man?

Grundsätzlich sollte ein Erwachsener täglich zwei Liter Wasser trinken. „Eine Faustregel besagt, dass man pro Kilo Körpergewicht 30 Milliliter Wasser trinken soll. Bei einer 70 Kilogramm schweren Person lautet die Formel: 70 mal 0,03 Liter, was einer täglichen Zufuhr von zwei Liter und einem Deziliter entspricht“, weiß Wasserberater Andreas Kavalirek und fügt hinzu: „Ist der Urin stark gelblich verfärbt, ist dies ein Zeichen dafür, dass man zu wenig getrunken hat.“ Ein Krug mit bunten Edelsteinen, welche ihre positiven Informationen abgeben, ist nicht nur

schön anzusehen, sondern lässt auch öfter zum Wasserglas greifen. Tee, Kaffee, Alkoholika und industriell hergestellte Getränke sollten nur in Maßen konsumiert werden. Der Zucker, die Säuren und

diverse Zusatzstoffe enthalten Wasser entziehende Anteile. „Der Körper besteht nun einmal zum Großteil aus Wasser und nicht aus Tee, Saft, Schnaps und Wein“, so Experte Kavalirek.



Das kühle Nass lädt oft zum Pritscheln ein. Ein Privileg, das wir allzu selten würdigen. In vielen Ländern hat man zum Trinken zu wenig.