

Wasser, Wasser und nochmals Wasser!

Wasser ist lebensnotwendig. Unser Körper besteht zu bis zu 60 % aus Wasser. Wenn wir ihm nicht ausreichend Flüssigkeit zuführen, erhöht sich das Risiko von Dehydrierung und Krankheit. Ein Leben ohne Wasser ist schlicht und einfach nicht möglich.

Der Körper verliert regelmäßig Wasser, nicht nur durch Ausscheidung, sondern auch durch Atmen, Schwitzen und Verdauung. Daher ist es wirklich wichtig, jeden Tag genug Wasser zu trinken, um hydriert zu bleiben.

Warum es wichtig ist, Wasser zu trinken

Der offensichtlichste und unmittelbarste Vorteil ist, dass Wasser Durst löscht. Das kann jeder nachvollziehen, der sich an einem heißen Sommertag schon mal nach einem Getränk geseht hat! Es gibt aber noch zahlreiche weitere Vorteile, denn Wasser beeinflusst auch unser Aussehen sowie unsere körperliche Gesundheit und unser psychisches Wohlbefinden.

Wasser unterstützt die Gewichtskontrolle

Wasser enthält keine Kalorien, kann aber ein Sättigungsgefühl auslösen und bietet weitere Vorteile. Wer vor einer Mahlzeit Wasser trinkt, wird feststellen, dass das Hungergefühl gebremst wird. Noch dazu werden mehr der aufgenommenen Kalorien verbrannt.¹ Ohne sich großartig anstrengen zu müssen, können Sie also einfach durch Trinken von Wasser mehr Kalorien verbrauchen!¹ In Studien wurde nachgewiesen, dass durch Trinken von etwa einem halben Liter Wasser 23 Kalorien zusätzlich verbrannt werden. Das hört sich zunächst nach nicht viel an, aber auf das Jahr umgerechnet sind das zusätzliche Kalorien bzw. mehr als 2 kg Fett!

Wasser unterstützt die Verdauung

Wasser hilft, die Nahrung zu zersetzen und unbehindert durch den Verdauungstrakt zu bewegen und all die wichtigen Mineralstoffe und anderen Nährstoffe aufzunehmen, die wir benötigen, um gesund zu bleiben. Während sich das Wasser durch Magen und Darm bewegt, sorgt es dafür, dass Ballaststoffe nicht „hängen bleiben“, macht den Stuhl geschmeidig, reduziert Verstopfung und hilft uns, den Darm zu entleeren. Auch wenn Sie Wasser trinken, spielt eine Rolle. Der beste Zeitpunkt ist vor einer Mahlzeit, denn wenn Sie direkt im Anschluss an eine Mahlzeit trinken, könnten die Verdauungssäfte, die die Aufnahme von Nährstoffen unterstützen, zu stark verdünnt werden.

Wasser unterstützt die Gelenkgesundheit

Auch für die Gelenke ist Wasser wichtig. Wasser schützt das Gewebe, die Gelenke und das Rückenmark, indem es den Flüssigkeitshaushalt für empfindliche Bereiche regelt, die zum Austrocknen neigen, wie etwa die Nase und die Augen. Zudem schützt Wasser das Blut, die Knochen und das Hirn und fungiert als Puffer für unsere Gelenke, indem es Erschütterungen dämpft und die Verletzungsgefahr reduziert.²

Wasser hält Ihre Haut in Topform

Zahlreiche Studien belegen, dass Wasser gut für die Haut ist!³ Wie wichtig die Flüssigkeitszufuhr von innen für das Erscheinungsbild der Haut ist, kann gar nicht genug betont werden. Ausschläge, Unreinheiten und Entzündungen werden durch Schadstoffe verursacht, und man wird sie am besten los, indem man sie „ausspült“. Wie? Mit Wasser. Darüber hinaus fördert Wasser den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den Hautzellen und reduziert so die vorzeitige Alterung. Selbst wenn Sie sich für frei von Toxinen halten, sollten Sie dennoch mindestens die empfohlenen 8 Gläser Wasser pro Tag trinken.

Wie viel Wasser sollten wir trinken?

Die Vorteile des Wassertrinkens liegen auf der Hand. Gemeinnützige Organisationen wie die **Lifepus Foundation** gehen daher gegen die Wasserknappheit und damit verbundene Probleme in Entwicklungsländern vor. Gemeinhin gilt, dass wir ca. 8 Gläser Wasser pro Tag trinken sollten. Aber obwohl dies eine gute Faustregel ist, weiß eigentlich niemand, wie diese Zahl entstanden ist. Hinzu kommt, dass manche Menschen möglicherweise viel mehr oder weniger Wasser benötigen als andere. Wer beispielsweise intensiv trainiert, schwitzt mehr und verliert auch durch die Atmung mehr Flüssigkeit. Entsprechend muss die Flüssigkeitszufuhr größer sein als bei jemandem, der lediglich am Computer sitzt. Ebenso ist der Wasserbedarf von Menschen, die in einem warmen Klima leben, größer als der von Menschen in kühleren Klimazonen.

Wichtig ist, dass Sie Ihre individuellen Bedürfnisse verstehen. Achten Sie auf Anzeichen von Dehydrierung wie Kopfschmerzen und Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche. Denken Sie auch daran, dass Sie Wasser auf verschiedene Arten zu sich nehmen können. Falls Sie Wasser pur nicht mögen, können Sie einfach einen Schuss Fruchtsaftkonzentrat dazu geben. Tee, Kaffee und Wasser in Nahrungsmitteln – vor allem Obst und Gemüse – zählen ebenfalls. Eine gute Faustregel ist, immer Wasser zu trinken, wenn Sie durstig sind. Trinken Sie dabei jeweils genug, um Ihren Durst zu stillen.

1. [↔] [↔]
2. [↔]
3. [↔]

Über diesen Link sehen Sie alle Modelle des Wasserfilters, die von Lifepus angeboten werden.

Hier ein paar Beispiele zur Installation





