

# WASSER ALS LEBENSMITTEL

Wasser ist Leben. Wasser ist die **Lebensgrundlage** auf unserem Planeten. Wasser ist der **wichtigste Baustein** aller lebenden Organismen. Wasser durchdringt jede Körperzelle und regelt alle Funktionen des Organismus, wie zum Beispiel Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herzkreislauffunktion und vieles mehr. Wasser ist auch für unser Bewusstsein verantwortlich und macht unsere Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen erst möglich. Als **Säuglinge** bestehen wir zu rund **80 Prozent aus Wasser**, aufgrund unserer Lebensweisen nimmt der Wasseranteil in unserem Körper im Laufe der Jahre ab und kann auf nur noch ca. 45 Prozent sinken.

Die wichtigsten **Aufgaben** von Wasser im Körper sind die **Stoffwechsel-** und **Temperaturregulation**. Die Haut speichert ein Viertel der gesamten Flüssigkeitsmenge und ist damit das größte Feuchtigkeitsreservoir im Körper. Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr führt zu zahlreichen körperlichen Symptomen, die leichte bis schwerwiegende Probleme für die Gesundheit hervorrufen können.

Von den **zwei bis drei Litern Wasser**, die wir täglich zu uns nehmen sollten, gelangt das meiste über das Trinken in unseren Körper, aber auch über die Nahrung. Sie besteht ja auch zu großen Teilen aus Wasser, wie beispielsweise Obst und Gemüse.

## WASSER IM KÖRPER

Wasser spielt in unserem Organismus eine unverzichtbare Rolle. Jede chemische Reaktion und jeder Vorgang im Körper ist von dem Vorhandensein von Wasser abhängig. Wasser erfüllt eine Reihe von wichtigen Funktionen. Wasser ist:

- **Transportmittel:** In Form von Blut oder Lympheflüssigkeit sorgt Wasser für den Transport von Stoffen und Zellen von einem Ort im Körper zum anderen oder aus dem Körper heraus.
- **Kühlmittel:** Ist die Körpertemperatur durch Anstrengung oder Erkrankung zu hoch, nutzt der Körper sein Wasser-Kühlsystem. Durch Schwitzen über die etwa zwei Millionen Schweißdrüsen wird Wärme rasch abgeleitet und die Körpertemperatur kann konstant auf 37° Grad gehalten werden, unabhängig davon, wie kalt oder warm es außerhalb des Körpers ist. Das ist deshalb so wichtig, da der menschliche Organismus nur unter einer konstanten Temperatur reibungslos funktionieren kann.

- **Lösungsmittel:** Alle Körperflüssigkeiten bestehen hauptsächlich aus Wasser. Im Wasser werden einerseits für den Körper wichtige Substanzen wie Proteine, Mineralstoffe gelöst, andererseits werden über das Wasser „Abfallprodukte“ des Stoffwechsels entsorgt (z.B. Urin, Schadstoffe, Wundsekret).

- **Baustoff:** Wasser ist neben Eiweißen (Kohlenstoffverbindungen) und Mineralien der wichtigste Baustoff im Körper. Je nach Lebensweise und Ernährung, Alter und Geschlecht liegt der Körperwasseranteil zwischen 50 und 80 Prozent: Neugeborene bestehen zu 75-80 Prozent aus Wasser, Kinder zu 60-75 Prozent, erwachsene normalgewichtige Männer zu 60-65 Prozent und erwachsene normalgewichtige Frauen zu 50-55 Prozent.

- **Reaktionspartner:** In jeder unserer Körperzellen laufen ständige chemische Reaktionen ab, z.B. bei der Umsetzung von Nahrung in Energie, an denen Wasser beteiligt ist oder die Wasser überhaupt erst ermöglicht.

Unsere Organe bestehen zu einem großen Teil aus Wasser:

Gehirn 85 %, Blut 83 %, Lunge 84 %, Darm 77 %, Haut 70 %, Lymphe 90 %, Herz 75 %, Leber 85 %, Niere 83 %, Muskeln 75 %, Knochen 25 %, Augapfel 99 %

## MEINE WASSERBILANZ

Der Mensch überlebt zwar bis zu 50 Tage ohne feste Nahrung, aber nur wenige Tage ohne Flüssigkeit. Egal, ob warmes oder kaltes Klima, wir brauchen regelmäßig Wasser, um zu leben.

Unter **Wasserbilanz** versteht man die **Differenz** zwischen **Aufnahme** und **Ausscheidung** von Wasser. Um gesund zu bleiben und reibungslos zu funktionieren, braucht unser Organismus eine ausgeglichene Bilanz – das heißt, wir müssen die Menge an Wasser, die der Körper ausscheidet, auch wieder zuführen. Dabei nehmen wir rund zwei Drittel der Flüssigkeit über das Trinken und ein Drittel über die Nahrung auf.

Über die **Haut** und durch die **Atmung** verliert unser Körper täglich rund **700 ml** Wasser. Weitere 100 ml gehen über den Stuhl, rund **1,5 Liter als Urin** sowie **200 ml** durch **Schweißabsonderung** verloren. Bei körperlicher Anstrengung und bei erhöhter Außentemperatur schwitzt der Körper mehr, in Folge verlieren wir mehr Wasser und haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Auch bei Krankheiten und bei Durchfall steigt der Flüssigkeitsbedarf beträchtlich.

Nehmen wir zu wenig oder zu viel Wasser auf, verschiebt sich die Wasserbilanz ins Ungleichgewicht. Eine negative Wasserbilanz führt zu einer so genannten

**Dehydration** (Wasserdefizit), ein positive Wasserbilanz zu einer Hyperhydratation (Wasserüberschuss) des Organismus.

### **Auswirkungen von Wassermangel**

Wassermangel macht sich schnell bemerkbar: Bereits 2 Prozent Körpergewichtsverlust durch Flüssigkeitsmangel führen zu Durstgefühl und Unwohlsein. Bei 3-4 Prozent beginnen Anzeichen wie **Kopfschmerzen**, Müdigkeit oder **Konzentrationschwäche**. Ab 7 Prozent drohen Hitzeschlag und **Kollaps**. Deshalb ist regelmäßiges Trinken wichtig – gerade für Kinder und Jugendliche: Sie verlieren vergleichsweise viel Wasser beim Schwitzen.

### **Wassertrinken**

Regelmäßiges Wassertrinken hat viele positive Effekte auf den Körper. Probier es aus!

### **Wasser**

- regt den Stoffwechsel an.
- fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- hält die Haut elastisch und frisch.
- regt die Entschlackung an und fördert den Blutkreislauf.
- fördert die körperliche Ausdauer und kräftigt die Muskulatur.
- IST GESUND UND SCHMECKT!

Wissen: Wusstest du, dass Kamele die Schnelltrinker unter den Säugetieren sind? Sie können innerhalb von zehn Minuten bis zu 200 Liter Wasser trinken. Außerdem können sie bis zu vier Wochen ohne einen Schluck Wasser auskommen. Menschen überleben hingegen nur wenige Tage ohne Wasser.

## **DURSTLÖSCHER WASSER**

Nur wer genügend trinkt, bleibt körperlich fit und geistig leistungsfähig!

### **Wasser ist der beste Durstlöcher!**

Es enthält keine Kalorien und keinen Zucker, dafür aber wertvolle Nähr- und Mineralstoffe. Außerdem hat das österreichische Leitungswasser eine hervorragende Trinkqualität – Wasser ist bei uns in Österreich quasi überall und einfach verfügbar.