



Warum Wasser trinken?

Vielleicht ahnst du ja noch gar nicht, was einfaches Wasser trinken für deine Gesundheit tun kann?



Sämtliche Körperfunktionen sind auf ausreichende Wasserversorgung angewiesen. Daher hat Wassermangel auch so dramatische Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Durst oder ein trockener Mund sind kein sicheres Anzeichen für Wasserbedarf, diese Signale kommen erst viel zu spät. Hier erfährst du mehr dazu, wieso Wasser trinken so wichtig ist und worauf du dabei achten solltest.

Lese hierzu das [Interview mit Dr. Batmanghelidj](#).

Dr. Batmanghelidj

Fereydoon Batmanghelidj

Der iranische Arzt Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj (ausgesprochen: Batman-geelidsch) wurde Ende der 70er-Jahre von der iranischen Revolutionsregierung verhaftet. Während seiner dreijährigen Gefangenschaft, die er nur durch seinen Einsatz als Gefängnisarzt überlebte, war er auf einfachste Mittel angewiesen. Ohne Medikamente behandelte er mit überraschenden Erfolgen seine Mitgefangenen nur mit Wasser.

So entdeckte er die beeindruckende Heilkraft von reinem Wasser. Nach seiner Haftentlassung 1982 gelang ihm die Flucht in die USA. Dort erforschte er den Wassermangel als Ursache vieler degenerativer Krankheiten und die natürliche Heilkraft von Wasser. Er veröffentlichte mehrere Bücher, zahlreiche Artikel und präsentierte seine Ergebnisse bei internationalen Kongressen. Seine Untersuchungen zeigen, dass eine ausgewogene Versorgung mit Wasser viele schmerzhafte Erkrankungen, die heute meist mit Medikamenten behandelt werden, verhindern, lindern und sogar heilen kann. Dr. Batmanghelidj ist im November 2004 verstorben. Zeit seines Lebens engagierte er sich dafür, sein Wissen überall in der Welt einem breiten Publikum zugänglich zu machen.



Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj - Wassertrinken wirkt Wunder!

"Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! Behandeln Sie Ihren Durst nicht mit Medikamenten!" Diese provokante These meint der weltbekannte iranische Arzt und Bestsellerautor wörtlich. Denn Wasser trinken ist so wichtig, dass der Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Und das äußert sich in vielfältigen Krankheiten, deren Symptome meist mit Medikamenten behandelt werden. Dabei sind sie der Schrei unseres Körpers nach Wasser! Ein Interview.

www.watercure.com

Dr. Batmanghelidj, können Sie erklären, wie Sie zu dieser gewagten Aussage kommen?

Unser Körper besteht zu etwa 75 Prozent aus Wasser, das unseren Körper durchläuft und alle Organe und Gewebe damit versorgt. Im Wasser befinden sich natürlich auch Mineralien und Spurenelemente, die unser Körper braucht. Wenn dem Körper aber nicht ausreichend Wasser zur Verfügung steht, trocknet er aus. Dann kann der Stoffwechsel seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen, und es kommt zu Ausfällen, also Krankheiten. Diese Krankheiten werden dann meistens mit Medikamenten behandelt. Stattdessen wäre es besser, dem Körper das zu geben, was ihm wirklich fehlt - nämlich Wasser. Viele Symptome verschwinden dann ganz von alleine.

Das klingt ungewohnt! Wie sind Sie auf die medizinische Wirkung von Wassertrinken gestoßen?

Meine Heilmethode habe ich nicht im wissenschaftlichen Labor entdeckt. 1971 wurde ich im Iran unter der damaligen Khomeini-Regierung inhaftiert. Die drei Jahre im Gefängnis habe ich nur durch meinen Einsatz als Gefängnisarzt überlebt. Da mir keine Medikamente zur Verfügung standen, blieb mir nichts anderes übrig, als meine Patienten nur mit Wasser zu behandeln. So entdeckte ich die einfachste aller Behandlungsmethoden: Wassertrinken.

Die traditionelle Schulmedizin ist da wohl anderer Meinung...

Die moderne Medizin behandelt viele Krankheiten wie Diabetes, Allergien oder Asthma mit Medikamenten. Dabei vergisst sie völlig, dass zunächst der Wassermangel im Körper beseitigt werden muss. Erst dann, oder bei Symptomen, die noch weiterhin bestehen, können Medikamente sinnvoll sein. Oft ist dann aber nichts weiter nötig. Es ist Zeit für eine Kehrtwende: Auch die Menschen müssen endlich verstehen, dass man seinen Durst nicht mit Kaffee oder Cola löschen kann! Kaffeemangel macht schließlich nicht krank, Wassermangel aber schon.

Bedeutet das, dass man generell keinen Kaffee oder Alkohol trinken sollte, auch nicht in kleinen Mengen?

Natürlich können Sie Kaffee oder Cola trinken, auch Tee oder Alkohol. Sie dürfen aber nicht vergessen, dass diese Dinge keine Durstlöcher sind. Im Gegenteil, sie entziehen dem Körper noch Wasser durch ihre harntreibenden Stoffe. Wenn Sie die getrunkene Menge an Kaffee oder Ähnlichem mit genauso viel Wasser ersetzen, dann sind auch diese Getränke erlaubt.

Woran merkt man, dass man nicht genügend getrunken hat?

Die meisten Menschen denken, dass ein trockener Mund das beste Zeichen für Durst ist. Das ist aber falsch: Es ist das letzte Anzeichen für Durst! Wenn man einen trockenen Mund hat, dann leidet der Körper schon stark unter seinem Wassermangel. Es gibt aber eine ganz einfache Faustregel: Der Urin sollte immer farblos sein! Wenn er eine gelbe oder noch dunklere Farbe annimmt, dann heißt das, dass man nicht genügend Wasser getrunken hat.

Wie viel Wasser ist denn "genügend", um gesund zu bleiben?

Dafür kann man keine exakten Angaben machen. Der Wasserbedarf des Körpers hängt von vielen Faktoren ab. Es kommt darauf an, was Sie gegessen haben, ob Sie Sport gemacht haben und dabei geschwitzt haben, sogar das Wetter kann ausschlaggebend sein. Ein Erwachsener sollte aber mindestens zwei Liter Wasser täglich trinken, das sind etwa sechs bis acht Gläser. Auf keinen Fall weniger! Sie werden nämlich feststellen, dass Sie auch zur Toilette müssen, wenn Sie nichts getrunken haben! Diese Flüssigkeit, und das sind meist bis zu 1,5 Liter, muss natürlich ersetzt werden.

Und welches Wasser ist am besten?

Solange es nicht chemisch verunreinigt ist, ist normales Leitungswasser durchaus in Ordnung. In Deutschland ist Leitungswasser das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt, warum sollte man da etwas anderes trinken? Natürlich können Sie auch kohlenensäurehaltigen Sprudel oder stille Wässer trinken. Leider neigen aber viele Menschen dazu, sich an eine bestimmte Wassermarke zu gewöhnen. Und wenn sie diese nicht bekommen können, dann trinken sie leider oft lieber gar nichts. Und das ist das Schlechteste, was sie tun können.

Das klingt schon fast zu einfach, um wahr zu sein!

Ist es aber! Trinken Sie ausreichend Wasser und achten Sie auf eine ausgewogene Versorgung mit Salzen und Mineralstoffen! Je mehr Wasser Sie trinken, umso mehr müssen sie die dadurch ausgeschwemmten Stoffe ersetzen. Das ist der Königsweg zu Gesundheit!

10 Tipps zum richtigen Wassertrinken:

- Trinke jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Trinke immer dann, wenn du durstig bist - auch während einer Mahlzeit.
- Trinke 2,5 h nach einer Mahlzeit wieder Wasser.
- Trinke morgens nach dem Aufstehen unbedingt Wasser, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen.
- Faustregel für die richtige Menge Wasser: Täglich gut 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht. Das bedeutet bei 70 kg Körpergewicht 2,1 l Wasser pro Tag.
- Achte darauf, dass kein Salzverlust entsteht, wenn du mehr Wasser trinkst. Bei etwa 2 l Wasser täglich braucht dein Körper einen halben Teelöffel naturbelassenes Salz.
- Alkohol, Kaffee und Schwarztee entziehen dem Körper Wasser - gleiche dies durch zusätzliches Wasser trinken aus.

- *Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen.*
- *Trinke Wasser vor dem Sport - wichtig fürs Schwitzen!*
- *Reines Wasser ist durch nichts zu ersetzen - auch nicht durch Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Milch oder Säfte.*

Erstaunliche Erkenntnisse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden:

Erkenntnis Nr. 1:

Wassertrinken verhindert und heilt Sodbrennen.

Sodbrennen ist ein Zeichen für Wassermangel im oberen Magen-Darm-Bereich und gehört zu den wichtigsten "Durstbeschwerden". Die Einnahme von Medikamenten zur Neutralisierung der Magensäure und Schmerzmitteln kann den Wassermangel nicht beheben und der Körper leidet weiter unter diesen Entzugerscheinungen.

Das Tragische daran: Wird Sodbrennen nicht als Wassermangel diagnostiziert und werden die Symptome mit diversen Medikamenten behandelt, so kann dies im Vorstadium zu einer Gastritis und schließlich zu einem Magengeschwür führen. In besonders schlimmen Fällen kommt es sogar zu Magen-, Darm-, Leber oder Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Erkenntnis Nr. 2:

Wassertrinken verhindert und heilt Arthritis.

Rheumatoide Gelenkschmerzen - Arthritis - sind ein Signal dafür, dass in der betreffenden Körperregion Wasser fehlt. Dieses Problem betrifft sowohl junge wie auch ältere Menschen. Der Einsatz von Schmerzmitteln ist nicht nur zwecklos, sondern fügt dem Patienten nur noch zusätzlichen Schaden zu. Ausreichendes Wassertrinken und geringe Mengen von Salz können hier Abhilfe schaffen.

Erkenntnis Nr. 3:

Wassertrinken verhindert und heilt Kreuzschmerzen.

Kreuzschmerzen und eine Degeneration der Bandscheiben sind ein Zeichen für Wassermangel in der Knorpelschicht, die die Knochensubstanz schützt und das Aneinanderreiben der Knochen verhindert. Durch den Druck des Körpergewichts wird bei Bewegungen ständig Wasser aus den Bandscheiben gepresst und sie verlieren ihre Eigenschaft als "Stoßdämpfer". Diese Beschwerden können durch eine ausreichende Wasserzufuhr geheilt werden - keine konventionelle Behandlungsmethode, aber eine effektive!

Das Tragische daran: Werden Arthritis und Kreuzschmerzen nicht als Wassermangel in den Gelenken diagnostiziert und kommt es zum Einsatz von schmerzstillenden Medikamenten, Akupunktur oder einem chirurgischen Eingriff, so stirbt der

Gelenkknorpel ab und es kann Gelenkarthrose entstehen. Dies kann zu Deformierungen des Rückgrates und schließlich zu Lähmungen und Verkrüppelung einzelner Glieder führen. Hinzu kommt, dass der Einsatz von Schmerzmitteln ebenfalls nicht ohne schädliche Nebenwirkungen für den Organismus ist.

Erkenntnis Nr. 4:

Wassertrinken verhindert und heilt Angina pectoris.

Angina pectoris ist ein Signal dafür, dass im Bereich zwischen Herz und Lunge Wassermangel herrscht. Sie sollte solange mit ausreichendem Wassertrinken behandelt werden, bis der Patient schmerzfrei ist und alle Medikamente absetzen kann. Eine ärztliche Betreuung ist in jedem Fall angebracht. Und dennoch - eine gesteigerte Wasserzufuhr führt zur Heilung von Angina pectoris.

Erkenntnis Nr. 5:

Wassertrinken verhindert und heilt Migräne.

Migränekopfschmerzen sind ein Zeichen für den Wassermangel des Gehirns und der Augen. Die migränebedingten Kopfschmerzen verschwinden, sobald keine Unterversorgung des Körpers mit Wasser mehr vorherrscht. Diese Art von Wasserknappheit, die Migräne auslöst, kann zu Augenentzündungen und schließlich zur Erblindung führen.

Erkenntnis Nr. 6:

Wassertrinken verhindert und heilt Kolitis.

Kolitisschmerzen treten bei Wassermangel im Dickdarm auf. Ist dieser Darmabschnitt ausgetrocknet, so kommt es zu verstärkten Kontraktionen, damit auch der letzte Tropfen Wasser aus den verdauten Nahrungsrückständen herausgepresst werden kann.

Das Tragische daran: Werden Kolitisschmerzen nicht als Wassermangel erkannt, verursacht dies anhaltende Verstopfungsbeschwerden. Dies kann mit der Zeit zu chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Divertikulitis, Hämorrhoiden und Polypen führen und vergrößert das Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

Erkenntnis Nr. 7:

Wassertrinken verhindert und heilt Asthma.

Weltweit sind 14 Millionen Kinder von Asthma betroffen, jedes Jahr sterben mehrere Tausend Asthmatiker durch Ersticken. Leidet der Körper an Wassermangel, so wird das Lungengewebe anfällig für Krankheiten, da die Lungenbläschen sehr dünne Wände haben und auf Wasser angewiesen sind, um feucht zu bleiben. Ausreichende Wasserzufuhr kann Asthmaanfälle verhindern. Zusätzlich kann die Aufnahme von Salz die Verschleimungen in der Lunge lösen und so wieder ein freies Durchatmen ermöglichen.

Das Tragische daran: Erkennt man Asthma nicht als Alarmsignal, das durch Wassermangel im Körper eines heranwachsenden Kindes hervorgerufen wird, so führt dies nicht nur zum Tod Tausender jedes Jahr, sondern auch zu unwiderruflichen Schäden am Erbgut der 14 Millionen Kinder, die an Asthma leiden.

Erkenntnis Nr. 8:

Wassertrinken verhindert und heilt Bluthochdruck.

Bluthochdruck entsteht durch einen anhaltenden Wassermangel im Körper. In diesem Fall steht nicht ausreichend Wasser zur Verfügung, um alle Blutkörperchen und somit auch alle anderen Körperzellen ausreichend zu versorgen. Um das Wasser, das aus dem Blut herausgefiltert wird, durch winzige Hohlräume in der Membran in alle Körperzellen zu "injizieren", muss ein bestimmter "Druck" vorherrschen. Je größer der Wassermangel im Körper ist, umso weniger Wasser enthalten die Blutzellen und verringern, um weiterhin gefüllt zu sein, ihre Größe. So kommt es zu einem messbaren Anstieg der Spannung in den Arterien - hoher Blutdruck entsteht. Durch vermehrte Zufuhr von Wasser und Salz wird der Blutdruck wieder normalisiert.

Das Tragische daran: Wird nicht erkannt, dass Bluthochdruck auf Wassermangel im Körper zurückzuführen ist, und behandelt man ihn mit entwässernden Diuretika, die den Körper noch weiter austrocknen, kann dies schließlich zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und sogar Lähmungserscheinungen führen. Häufig werden auch Nieren- oder Gehirnschäden wie Alzheimer dadurch verursacht.

Erkenntnis Nr. 9:

Wassertrinken verhindert und heilt Altersdiabetes.

Auch die Entstehung von Altersdiabetes wird durch anhaltenden, gravierenden Wassermangel im Körper begünstigt. Da die ausreichende Versorgung des Gehirns mit Wasser oberste Priorität hat, verhindert der Körper die Ausschüttung von Insulin, das für die Wasserverteilung im Körper zuständig ist. Dies führt dazu, dass alle anderen Körperzellen nur notdürftig mit Wasser versorgt werden. Wassertrinken und die Aufnahme von Salz kann Altersdiabetes in einem frühen Stadium heilen.

Das Tragische daran: Erkennt man nicht, dass die Ursache für Altersdiabetes die Austrocknung des Körpers ist, verursacht dies massive Schäden an den Blutzellen des ganzen Körpers. Dies kann zum Verlust von Gliedmaßen bis hin zu Augenschäden oder sogar Blindheit führen.

Erkenntnis Nr. 10:

Wassertrinken senkt den Cholesterinspiegel.

Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Anzeichen für die beginnende Austrocknung des Körpers. Cholesterin ist ein natürlicher "wasserdichter Lehm", der, in die Zwischenräume der Zellmembran eingelagert, die Zellstruktur aufrecht erhält und übermäßigen Wasserverlust verhindert. Cholesterin ist nicht nur für die Produktion von

Nervenzellmembranen und Hormonen verantwortlich, sondern wird auch als "Schutzschild" gegen andere Zellen eingesetzt, um den Entzug von Wasser durch die Zellmembranen zu verhindern.

Erkenntnis Nr. 11:

Wassertrinken hat eine positive Wirkung auf Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Kopfschmerzen oder beispielsweise

Konzentrationsschwierigkeiten.

Diese Beschwerden und Krankheiten werden durch einen anhaltenden Wassermangel ausgelöst. Die Symptome lassen nach und können sogar ganz verschwinden, sobald der Körper ausreichend mit Wasser versorgt wird. Zusätzlich sollte hierbei für ausreichend Bewegung gesorgt werden.