

## Wasser – Das Elixir des Lebens

Der menschliche Körper besteht zu 60-75 % aus Wasser. Wasser ist die Grundsubstanz jeder Körperzelle. Es transportiert Nährstoffe, Hormone, Enzyme zu ihren Wirkungsorten und Abfallprodukte zu unseren Ausscheidungsorganen. Wasser ist zudem notwendig für die elektrischen Impulse durch die Nervenzellen. Bei Wassermangel ist diese Informationsleitung verlangsamt oder gestört. Besonders wichtig, ist eine genügende, regelmässige Wasserzufuhr beim Lernen. Wasser erfrischt, macht aufmerksamer und verbessert die Konzentration und Denkleistungen. Besonders wichtig bei Prüfungen oder Computer-Arbeit.

Zwei Drittel der Kinder trinken zu wenig. Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist deshalb stark beeinträchtigt. Das zeigt eine deutsche Studie, die das deutsche Institut für Sporternährung in Bad Nauheim 2005 veröffentlicht hat. Das Fazit der Studie war: Kinder, die unregelmässig trinken, lernen weniger gut, sind weniger aufmerksam im Unterricht und ihr Kurzzeitgedächtnis ist beeinträchtigt. Andere Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen.

Auch bei Übergewichtigen hat vermehrtes Wassertrinken einen positiven Effekt. Bei vermehrtem Wassertrinken purzeln die Pfunde besser.

Richtig trinken will gelernt sein!

### Ungünstige Trinkgewohnheiten:

- Viele trinken nur während den Mahlzeiten und dann oft grössere Mengen. Das ist für die Verdauung eher nachteilig, weil die Verdauungssäfte verdünnt werden, was die Verdauung erschwert.
- Als Durstlöscher werden oft Süssgetränke getrunken. Diese enthalten ca. 110 g Zucker pro Liter und haben eine ungünstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Sie gelten zudem als Mitverursacher von Übergewicht.
- Wellnessgetränke enthalten bis 50 g isolierten Fruchtzucker, der zunehmend Unverträglichkeitsreaktionen verursacht.

### Tipps:

- Füllen Sie sich eine Flasche mit 1,5 Litern reinem (Leitungs-)Wasser und trinken das über den Tag verteilt. Auch Kinder sollten ihre süssen Trinkgewohnheiten mit Wasser ersetzen.
- Kaffee, Alkohol oder reine Fruchtsäfte sollten nicht als Durstlöscher angesehen werden. Für den Genuss in kleinen Mengen spricht nichts dagegen. Kaffee, Grüntee oder Rotwein enthalten auch gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.
- Gute Durstlöscher sind: Wasser, ungezuckerte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte.
- Fruchtsaftschorle ( $\frac{1}{2}$  Wasser +  $\frac{1}{2}$  Apfelsaft) ist das ideale Getränk nach dem Sport. Es ersetzt die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze optimal.

