

**Tag des Wassers 22. März 2012**



**WASSER - Lebenselixier Nummer 1**

Anlässlich des weltweiten Tag des Wassers weist der Handelsverband Heil- und Mineralwasser darauf hin, dass Wasser eines der faszinierendsten Elemente und absolut lebensnotwendig ist. Im Wasser begann vor Milliarden Jahren das erste Leben. Das gilt bis heute: Wir tragen unseren kleinen Ozean mit uns herum, geschützt durch eine Hülle, unsere Haut. In dieser Hülle bewegen sich etwa 70 Billionen Zellen.

Wasser ist einer der wichtigsten Stoffe für unseren Organismus und Lebenselixier Nummer ein. Wir können wochenlang ohne Essen überleben – aber nicht ohne Trinken. Die Funktionen, die Wasser in unserem Körper erfüllt, sind vielfältig. So dient es als Lösungs- und Transportmittel, aber auch als Baustoff und Kühlmittel. So sorgt Wasser dafür, dass Mineralstoffe und Spurenelemente in jede Zelle unseres Körpers gelangen. Das setzt natürlich Wasser wie mineralstoffreiche Mineralwässer voraus, die es in sich haben. Positive Begleiterscheinung ist, dass die Körpertemperatur reguliert wird und unsere Niere funktioniert.

Durchschnittlich 53 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus Wasser, bei Frauen ist der Anteil etwas niedriger, weil Sie mehr Fettgewebe haben, als Männer. Bei Säuglingen liegt der Wassergehalt mit etwa 75 Prozent am höchsten, bei alten Menschen beträgt er hingegen nur noch 40-50 Prozent. Wir trocknen also mit den Jahren aus – die Haut zeigt es uns deutlich. Pro Tag werden etwa zweieinhalb bis drei Liter Körperwasser ausgeschieden – über die Lunge (Wasserdampf beim Sprechen und Atmen), über die Nieren, über den Darm und über die Haut. Das muss ausgeglichen werden. Zwischen 35 und 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht braucht der Mensch pro Tag.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich etwa anderthalb Liter zu trinken – als Richtwert. Wer zu wenig trinkt, leidet rasch unter Kopfschmerzen, Schwindel bis hin zu Nierenversagen. Auch rheumatische Beschwerden, Demenz und Bluthochdruck können daraus entstehen. Denn das Blut wird zähflüssiger, wenn es nicht genug Flüssigkeit hat – Gehirn und Blutbahnen werden schlechter versorgt. Doch der Flüssigkeitshaushalt muss nicht nur gedeckt sein, damit unsere Organe richtig funktionieren. Auch die Haut braucht ständig Nachschub an Wasser.

Doch Wasser ist nicht nur Wasser. Es kommt auf die „inneren Werte“ des Wassers an. Wasser soll physiologische und ernährungsphysiologische Eigenschaften aufweisen, um den Körper anzureichern. Natürlichen Mineralwässern ist dies von Natur aus zu eigen, wie dies im Übrigen die Mineralwasserverordnung verlangt.

Natürlich müssen neben der reinen Flüssigkeitszufuhr auch Mineralstoffe und Spurenelemente bei Hitze und Sport vermehrt zugeführt werden. Wer beispielsweise eine Stunde joggt, benötigt einen halben bis einen ganzen Liter mehr Flüssigkeit.

Trinken ist also für den ganzen Körper – sowohl für innen als auch außen – überlebensnotwendig. Dieser Anforderung können insbesondere natürliche Mineralwässer entsprechen, die von Natur aus über ausreichende Mineralien und Spurenelemente verfügen.