



Wunderwerk Wasser

Wasser macht uns jünger, lässt die Pfunde schmelzen, schützt sogar vor Krebs – vorausgesetzt, man trinkt genug. Aber was heißt das konkret? Forscher haben jetzt die neue Wasser-Formel entdeckt: Mit einer simplen Rechnung kann jeder seinen individuellen Fitness-Bedarf bestimmen

Houston, Texas. Wissenschaftler testen im Auftrag der NASA einen neuen Energy-Drink für Astronauten. Leistungssteigerungen um 20 Prozent bei Ausdauersportarten sollen erzielt werden. Die Ergebnisse übertreffen sogar noch die Erwartungen: Um bis zu 35 Prozent konnten sich die Versuchsteilnehmer steigern – allerdings nicht mit dem neuen Präparat. Die Vergleichsgruppe lief zu Topform auf. Und die hatte wohl dosiert und regelmäßig große Mengen eines handelsüblichen Mineralwassers zu sich genommen... Wasser als neuer Wunderstoff der medizinischen Forschung? Neueste Studien wie die der NASA-Forschung machen deutlich, dass das gesundheitliche Potenzial des Vitalstoffs Wasser

Die Deutschen sind ein Volk von „Ausgetrockneten“

wesentlich größer ist als bisher angenommen. „Mit Wasser verhält es sich wie mit jedem anderen Mittel auch – soll es richtig wirken, muss es gezielt und dosiert angewendet werden“, erklärt der Versuchsleiter Prof. Jim Brody. Umso paradoxer ist diese Erkenntnis: Obwohl das Geschäft mit dem Wasser boomt wie nie zuvor – allein hierzulande gibt es über 650 Mineralwässer mit verschiedenen Mineralstoffzusammensetzungen – leiden 75 Prozent der Deutschen unter chronischem Flüssigkeitsmangel. „Wir sind eine dehydrierte Gesellschaft“, so das Fazit des Biophysikers Dr. Peter Ferreira. Das zentrale Problem dabei: Die meisten Menschen trinken nicht zu wenig – sondern das Falsche. Zu viel Kaffee, Tee, Alkohol – diese Genussgetränke entwässern unseren Körper, bringen den natürlichen Wasserhaushalt aus der Balance. Tückisch dabei: Diese Getränke löschen den Durst, ohne den Wasser-

notstand des Körpers zu beheben. Wir trocknen aus, ohne es zu merken. Bleibt die Frage: Wie viel Wasser ist für unseren Körper optimal? Und benötigt jeder die gleiche Menge? Experten liefern jetzt erstmals konkrete Antworten. Sie haben eine neue Wasser-Formel

Wasser senkt das Krankheitsrisiko um 70 Prozent

entwickelt, mit der jeder seinen individuellen Bedarf errechnen kann. Als Faustregel gilt: Körpergewicht in kg x 40 ml = Flüssigkeitsbedarf pro Tag (ml). Das ergibt bei 60 Kilo = 2400 ml, also 2,4 Liter Wasser. Bei körperlicher Anstrengung, Hitze, Stress oder Aufenthalt in klimatisierten Räumen sollte die Zufuhr allerdings wegen der größeren Wasserverluste auf 50 ml pro Körpergewicht erhöht werden. Wie

sich die Trink-Formel auf unseren Körper auswirkt, haben Forscher jetzt untersucht – und sind dabei auf fünf faszinierende Dinge gestoßen:

Wasser sorgt für mehr IQ. Innerhalb von 24 Stunden fließen 1400 Liter Wasser durch unser Gehirn – so viel wie zehn Vollbäder. Trinken wir zu wenig, schlägt das störanfällige Organ Alarm. Folge: Der Mineralhaushalt sinkt rapide ab. Besonders schwer wiegt der Verlust von sogenannten Katalysator-Substanzen wie Magnesium und Phosphat – sie sind der Motor für Nervenzellen,

5 Pfund weg in 7 Tagen? Funktioniert – mit Wasser!

optimieren den Datentransfer im Gehirn. Die Symptome: Leistungsschwankungen, Denkblockaden, Lethargie. Umgekehrt bedeutet das, dass sich die Gehirn-Fitness um 30 Prozent verbessern lässt – wenn man den Wasser-

haushalt den ganzen Tag über auf konstantem Niveau hält. Das belegen Schüler-Studien: Ihre Leistungen besserten sich um bis zu einer Note, wenn zwischen jeder Unterrichtsstunde Wasser getrunken wurde.

Wasser lässt Falten verschwinden.

Warum sehen Frauen wie Iris Berben und Madonna um zehn Jahre jünger aus? Das verdanken sie weder

teuren Cremes noch dem Skalpell – sondern exzessivem Wasserkonsum! Die Erklärung dafür liefert das Elektronenmikroskop. Forscher haben beobachtet, dass Falten, fahler Teint und schlaffes Bindegewebe immer mit Entzündungen in den Hautzellen verbunden sind. Gezielte Wassereinnahme, so stellten sie fest, kann diese Hautschäden verhindern und für unglaubliche Lift-Effekte sorgen. Denn Wasser dient als Stütz- und Füllsubstanz von Zellen und Gewebe. Es sorgt für Elastizität und Straffheit. Außerdem hilft es, Nährstoffe in die und Schadstoffe aus den Zellen zu transportieren.

Wasser macht schlank. Trotz Diät – die Pfunde wollen nicht schmelzen? Kann sein, dass Sie zu wenig trinken. Denn fehlt dem Körper eine bestimmte Menge an Wasser – nimmt man eher zu als ab. Dafür hält die Wissenschaft zwei Gründe parat: 1. Im Mineralwasser stecken die drei stärksten Fatburner, die die Natur kennt: Jod bildet Fett knackende Schilddrüsenhormone, Magnesium kurzelt den Fettstoffwechsel an und Kalzium ist an Fett

abbauenden Vorgängen in der Zelle beteiligt. 2. Eine Utah-Studie zeigt: Bekommt der Körper genug Wasser, fährt der Stoffwechsel hoch – und verbrennt deutlich mehr Kalorien. Wer stündlich ein Glas Wasser trinkt, kann in sieben ►