

# Was tut Wasser in meinem Körper und wo geht es hin?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo das Wasser nach dem Trinken genau hingeht?

Wasser ist wichtig, das ist jedem klar. Aber wo kommt es wann an?

Nach 5 – 120 Minuten gelangt Wasser ins Blut. Ist es reines Wasser, geht es durch den Magen direkt in den Dünndarm. Klares Wasser fließt direkt in den Darm, es passiert den Magen, da es nicht verdaut werden muss. Die Mehrheit des Wassers, ca. 60 - 65%, wird im Darm per Osmose durch die Darmwände absorbiert und so gelangt es in das arterielle Blut. Dann fließt es im Blut, bis es in die Zellen gelangt. Der Rest geht mit den verdauten Lebensmitteln in den Dickdarm weiter.

Ca. 35 – 40% und ein Teil davon wird mit den Fäkalien ausgeschieden.

## Deshalb löscht Cola & Co nicht den Durst

Wird Cola, Pepsi, Fanta, Saft etc. getrunken, bleibt das Getränk zunächst im Magen.

Im Magen und Darm muss es erst durch Enzyme gespalten werden. Es dauert bis zu 120 Minuten, bis dem Körper das Wasser zur Verfügung steht, welches den Durst löschen könnte bzw. der Körper versorgt werden kann.

***Genauer betrachtet sollte man Cola & Co gar nicht als Getränk ansehen!!***

## Was tut Wasser in meinem Körper?

Ein kleiner Teil wird schon beim Trinken in der Speiseröhre aufgenommen. Ist es in den Magen gelangt, verdünnt es die Magensäure und schont die Magenwand. Ohne Wasser wäre der Speisebrei zu dick und könnte nicht in die wichtigen Bestandteile, wie Zuckermoleküle, Mineralien, Vitamine und Proteine, aufgespalten werden.

Bei jedem Herzschlag pumpt das Herz Blut durch die Adern, welches zu ca. 90% aus Wasser besteht, gute 5 Liter in der Minute.



Durch die Wand des Dünndarms gelangt Wasser ins Blut. Dies gelingt durch ein Konzentrationsgefälle zwischen der Flüssigkeit im Darm und dem Blut. Über die Darmzotten wird das Wasser in das System aus Adern gepumpt.



## Es wird alles herausgeholt

Im Dickdarm wird nur so viel Wasser belassen, wie es nötig ist, um den Darminhalt einzudicken. Der Rest des Wassers und die darin enthaltenen Elektrolyte gelangt durch die Resorption (die Rückführung in den Blutkreislauf) wieder zurück ins Blut.

Wasser ist so wichtig, dass nichts verschwendet wird.

Daher ist bei einer Verstopfung immer erst einmal zu prüfen, ob der Körper dehydriert ist.

## Jetzt verteilt sich das Wasser über den ganzen Körper

Ist das Wasser in die Zellen gelangt, dann verteilt es sich in intrazellulärem und extrazellulärem Wasser.

Intrazellulärischem ist das Wasser innerhalb der Zellen

Extrazellulär, teilweise Plasma und teilweise Interstitialwasser, zwischen den Zellen.

Zwei Drittel des Wassers im Körper ist intrazelluläres (innerhalb der Zelle) und ein Drittel ist extrazelluläres (zwischen den Zellen) Wasser und Plasma.

## Wasser verrichtet eine Vielzahl von überlebenswichtigen Aufgaben.

Die Aufgaben, Transport und Lösungsmittel, sind bei weitem nicht die einzigen, für die Wasser in unserem Körper benötigt wird.

Dr. F. Batmanghelidj erwähnt in seinem Buch „Water for Health, for Living, for Life“

46 Aufgaben des Wassers und Gründe, warum wir es brauchen.

Beispielsweise sagt er, dass Essen ohne Wasser nicht richtig verdaut werden kann (die Lebensmoleküle werden mit Wasser hydrolysiert).

Wasser spielt auch die Rolle als eine Art von Klebstoff in den Zellen.

Wasser ist notwendig, um Hormone für das Gehirn zu erzeugen. Wasser hilft Stress zu reduzieren.

Es spielt eine große Rolle als Schmiermittel zwischen den Gelenken oder die Aufpolsterung der Bandscheiben, zwischen den Wirbeln. Ebenso bei der Druckregulierung und dem Wärmehaushalt, um nur einen Teil der 46 Aufgaben von Wasser im Körper zu nennen.

## Es muss im Gleichgewicht sein

Wie das feine Gleichgewicht zwischen dem intrazellulärischen und extrazellulärischen Wasser erreicht wird, die sogenannte Homöostase des Wassers, ist ein großes Thema und wird in unzähligen Physiologiebüchern erläutert. Es ist faszinierend und überlebenswichtig.

Kurz zusammengefasst: Es hängt mit Osmose durch die Zellenwände und mit Salz und andere Elektrolyten zusammen und mit Mechanismen, wie Durst und die Ausscheidung vom Wassers durch den Urin.

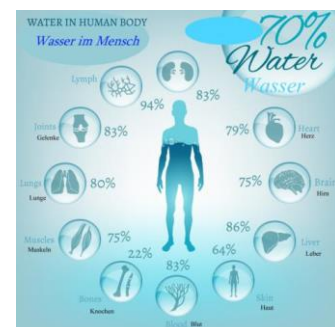
Es sind fein aufeinander abgestimmte Mechanismen, die das Gleichgewicht von Wasser im Körper erhalten.

## Alle Organe bestehen zum überwiegenden Teil aus Wasser (in %)

10 Haare  
22 Knochen  
64 Haut  
75 Gehirn  
75 Muskeln  
79 Herz  
80 Lunge



83 Blut  
83 Gelenke  
83 Nieren  
83 Nieren  
86 Leber  
94 Lymphe  
99 Augen



## Der Körper wird nur mit Wasser sauber

Nachdem das Wasser seine Rolle in den Zellen verrichtet hat, gelangt es vom extrazellulären Wasser ins venöse Blut.

Von dort zirkuliert es im Blut, bis die „Verunreinigungen“ sich sammeln und dann wird es zu den Nieren transportiert. Dort werden die Verunreinigungen mit Wasser gefiltert.

Dieses Wasser aus den Nieren sammelt sich in der Harnblase und wird als Urin ausgeschieden. Verunreinigungen werden vermisch mit Wasser und ebenfalls durch die Haut und Schleimhäute ausgeschieden.

Sollten Sie einmal einen Fleck auf Ihrem liebsten Kleidungsstück haben - wie entfernen Sie den Fleck? mit Cola? Fanta? Saft?

Ja genau, es wäre Irrsinn mit Saft oder Cola zu versuchen einen Fleck zu entfernen - es wird sauberes, klares Wasser zum Putzen benötigt - innen wie außen

## **Wasser – Wasser – Wasser und nichts als Wasser**

Man braucht jede Menge Wasser, um all diese Vorgänge aktiv und kontinuierlich zu ermöglichen.

Dr. Batmanghelidj schreibt: Wenn nicht genug Wasser im Körper vorhanden ist, kriegt man nicht unbedingt Durst. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Oder Durst wird mit etwas gestillt, was eher ein Nahrungsmittel als ein Getränk ist.

Ist der Körper über lange Strecken dehydriert, können eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen, wie hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Allergie und Asthma, Übergewicht oder Diabetes etc. die Folge sein.

## **In vielen Fällen ist der Körper einfach durstig.**

Wer kennt den Ausspruch nicht:

„Ich mag kein Wasser“ oder "Wasser schmeckt mir zu langweilig" oder "Ich mag kein stilles Wasser".

Wie kann es sein, dass ein Mensch, der zu über 70% aus Wasser besteht, eine Abneigung gegen Wasser hat? Zum überwiegenden Teil liegt es wohl daran, dass dem Mensch kein Wasser zur Verfügung steht, welches sauber und natürlich genug ist, um den natürlichen Instinkt, Wasser zu trinken, wieder in Gang zu setzen bzw. in Gang zu halten.

Die Erziehung, Gewohnheiten und Gedankenlosigkeit tragen bestimmt ihren Teil dazu bei, dass zu wenig Wasser getrunken wird.

Allerdings kann ein Organismus der auf Wasser basiert auf keinen Fall so gut funktionieren, wie er könnte, wenn genug Wasser zur Verfügung stehen würde.

Wenn zu wenig Wasser zur Verfügung steht, muss der Organismus stets und ständig abwägen, wo das Wasser dringender gebraucht wird und welche Aufgaben zu vernachlässigen sind und welche zum unmittelbaren Überleben wichtiger sind als andere.

Es stellt sich also die Frage: Lebt der Körper oder überlebt er nur?

## **Testen Sie, wie schnell Wasser etwas verändert**

Versuchen Sie es selbst, wenn Sie das nächste Mal zu üppig oder fett gegessen haben und sich ein unangenehmes Gefühl im Magen breit macht.

Greifen Sie zu einem sehr großen Glas Wasser, mindestens einen halben Liter, wenn möglich mehr. Gedulden Sie sich ca. 20 Minuten und beobachten Sie, was passiert.

Probieren sie es, wenn Sie merken, Sie werden müde und unkonzentriert, trotz ausreichend viel Schlaf oder Sie haben gar Schwierigkeiten Worte zu finden.

Tinken Sie mindestens 3 große Gläser Wasser und essen etwas salziges oder Salz. Sie werden überrascht sein.

Wenn Sie bedenken, dass Ihr Gehirn zu mindestens 75% aus Wasser besteht, macht es Sinn, dass es zuallererst leidet, wenn Wassermangel herrscht.

[www.acalawasserfilter.de](http://www.acalawasserfilter.de)

