

# Wasser, unser Lebensmittel Nr. 1

Warum unser Körper jeden Tag frisches Wasser benötigt!



Dr. med. F. Batmanghelidj hat über 22 Jahre medizinisch und wissenschaftlich geforscht und nennt 46 Gründe, warum wir täglich frisches und kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken müssen, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Quelle: Bücher „Die Wasserkur“ und „Du bist nicht krank- Du bist durstig“.

## Die 46 wichtigen Gründe, täglich Wasser zu trinken

1. Ohne Wasser gibt es kein Leben
2. Relative Wasserknappheit unterdrückt zunächst einige Funktionen des Körpers und bringt sie schließlich zum Erliegen
3. Wasser ist unsere Hauptenergiequelle - es ist der „Cashflow“ des Körpers
4. Wasser erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie - es liefert die Kraft zum Leben
5. Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammenhält
6. Wasser verhütet Schäden an der DNA und sorgt für eine größere Wirksamkeit ihrer Reparaturmechanismen - das heißt, es wird weniger schadhafte DNA hergestellt
7. Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und all ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs
8. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, für Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren
9. Wasser reichert die Nahrung mit Energie an. Die Nahrungsbestandteile können den Körper während des Verdauungsvorgangs mit dieser Energie versorgen. Daher hat Nahrung ohne Wasser für den Körper keinerlei Energiewert
10. Mithilfe von Wasser kann der Körper mehr essenzielle Substanzen aus der Nahrung aufnehmen
11. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper
12. Mithilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen
13. Wasser liefert den Zellen Sauerstoff und transportiert die verbrauchten Gase von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können
14. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können
15. Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern
16. Mithilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu stoßdämpfenden „Wasserkissen“
17. Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfung
18. Wasser mindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen
19. Wasser verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn
20. Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil der Systeme zur Kühlung (Schweiß) und (elektrischen) Erwärmung (elektrische Wärme) des Körpers

21. Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle Gehirnfunktionen, insbesondere für das Denken
22. Wasser wird für die Bildung aller Neurotransmitter (einschließlich Serotonin) gebraucht
23. Wasser wird für die Bildung aller vom Gehirn produzierten Hormone (einschließlich Melatonin) gebraucht
24. Wasser kann die Entstehung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei Erwachsenen und Kindern verhindern helfen
25. Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit, indem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert
26. Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt - und es hat keinerlei Nebenwirkungen
27. Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren
28. Mit Wasser stellt sich der normale Schlafrhythmus wieder ein
29. Wasser reduziert Ermüdungserscheinungen und verleiht uns jugendliche Energie
30. Wasser macht die Haut glatter und vermindert die Auswirkungen des Alterns
31. Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer
32. Wasser hilft Glaukome zu verhindern
33. Wasser normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark - es hilft Leukämie und Lymphome zu verhindern
34. Wasser ist für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich. Es hilft Infektionen zu bekämpfen und die Entstehung von Krebszellen dort zu unterbinden, wo sie sich bilden
35. Wasser verdünnt das Blut und beugt der Bildung von Gerinnseln vor
36. Wasser vermindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen
37. Wasser und Herzschlag sorgen für Verdünnung und „Wellenbildung“, damit sich im Gefäßsystem nichts „absetzen“ kann
38. Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser trinken
39. Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet - eine der Hauptgründe für Impotenz und Libidoverlust
40. Wassertrinken sorgt dafür, dass man Hunger und Durst voneinander unterscheiden kann
41. Wassertrinken ist die beste Möglichkeit, um abzunehmen - trinken Sie regelmäßig Wasser und Sie nehmen ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen. Außerdem werden Sie nicht zu viel essen, wenn Sie eigentlich nur durstig sind.
42. Durch Wassermangel kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und in der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf
43. Wasser vermindert Schwangerschaftsübelkeit
44. Wasser integriert die Funktionen von Körper und Geist. Es stärkt unsere Fähigkeit, uns Ziele zu setzen und sie zu erreichen
45. Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, an Multipler Sklerose, Parkinson und amyotropher Lateralsklerose zu erkranken
46. Wasser reduziert den Suchtdrang (auch bei Koffein- und Alkohol- sucht sowie bei einigen Drogen)

### **Warum Wasser für den Körper so wichtig ist**

- Wasser ist das Haupt-„Füllmaterial“ für die Hohlräume in und zwischen den Zellen
- Wasser ist das Transportmittel für die Zirkulation der Blutkörperchen
- Wasser ist das Lösungsmittel für wasserlösliche Stoffe, einschließlich Sauerstoff
- Wasser ist das Bindemittel, das die festen Bestandteile der Zelle zusammenhält. So wie Eis eine „Klebewirkung“ hat, wird auch Wasser an der Zellmembran „klebrig“. Es ist dafür verantwortlich, dass bestimmte Bestandteile aneinander kleben und eine Membran oder einen Schutzwall um die Zelle herum bilden.