

# WASSER VERÄNDERT ALLES

---

PEGGY BRAUN





**Die lebenswichtige Rolle von  
Wasser und warum unser  
Körper auf ausreichende  
Hydratation angewiesen ist.**

# HERZLICH WILLKOMMEN

Dieses eBook widmet sich der lebensnotwendigen Quelle allen Daseins – dem Wasser. In einer Welt, die von Hektik, Technologie und Fast Food geprägt ist, neigen wir dazu, die grundlegenden Elemente des Lebens zu übersehen. Wasser, das scheinbar allgegenwärtig ist, wird oft als selbstverständlich betrachtet, obwohl es die Essenz unseres Seins und Überlebens darstellt.

Die Menschheit hat im Laufe der Jahrhunderte nach Wegen gesucht, die Geheimnisse des Universums zu entschlüsseln, doch es bedarf keiner komplexen Gleichung, um die Bedeutung von Wasser zu verstehen. Ohne Zweifel ist Wasser nicht nur eine einfache Flüssigkeit, die unseren Durst löscht, sondern eine Quelle der Gesundheit, des Wohlbefindens, der Energie, der Heilung und der Regeneration für unseren Körper.



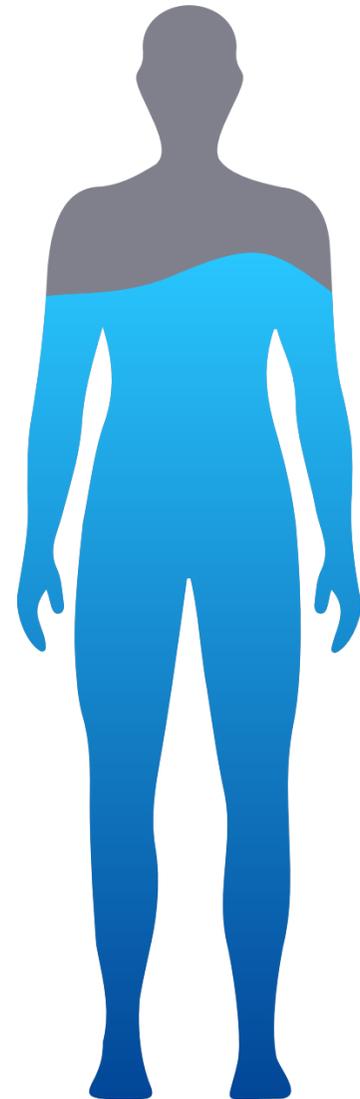
Von der Zellfunktion bis zur Entgiftung spielt Wasser eine elementare Rolle in den biologischen Prozessen unseres Körpers. Unser Körper besteht zu einem erheblichen Teil aus Wasser, und die Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Flüssigkeitshaushalts ist entscheidend für zahlreiche lebenswichtige Funktionen.

Und nun viel Freude beim Lesen,

Peggy Braun

# Wasser gehalt

Im menschlichen Organismus nimmt Wasser eine zentrale, **LEBENSWICHTIGE** Funktion ein.



**80%**

Wenn wir auf die Welt kommen, besteht unser Körper zu 70-80 Prozent aus Wasser. Der Anteil verringert sich im Laufe des Lebens.

**70%**

Der Wassergehalt des Körpers eines Erwachsenen beträgt 50-70 Prozent des Körpergewichts.

**50%**

Bei älteren Menschen sind es nur noch 40-50 Prozent.

# Aufgaben

Wasser hat vielfältige Aufgaben:



Es ist einer der wichtigsten Baustoffe und sorgt dafür, dass unser Blut fließt.



Es transportiert Nährstoffe, Sauerstoff und Stoffwechselprodukte durch den Körper.



Es reguliert die Körpertemperatur.



Es ist elementar wichtig für den Zellaufbau, Zellregeneration, Nierenfunktion, Blutdruck, Verdauung, Entgiftung, elastische Gelenke, schöne Haut und Haare uvm.

Wasser hilft dabei Krankheiten vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern.

# Gesundheitliche Folgen bei einem Wassermangel

Unser Körper macht uns über das Durstgefühl hinaus mit den folgenden Anzeichen auf einen Flüssigkeitsmangel aufmerksam:



Trockener Mund, rissige Lippen, trockene Schleimhäute



Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme



Müdigkeit, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden



Verminderte Hautspannung, Muskelkrämpfe uvm.

# Gesundheitliche Folgen bei einem Wassermangel

Besonders ältere Menschen leiden bei einem Flüssigkeitsmangel schnell an Vergesslichkeit und Verwirrtheit. Die Sinneswahrnehmungen und das Kurzzeitgedächtnis können beeinträchtigt sein. Im Alter sind oft auch die Infektanfälligkeit und die Entzündungsgefahr erhöht. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, muss wissen, dass ein Wassermangel die Wirkung von Medikamenten im Körper verändern kann.

Je mehr Flüssigkeit fehlt und je stärker der Körper austrocknet, desto schwerwiegender werden die gesundheitlichen Beschwerden. Dies kann zu einem lebensbedrohlichen Kreislauf- und Nierenversagen führen.



# Gründe für einen erhöhten Flüssigkeitsverlust

In vielen Situationen verlieren wir mehr Wasser als gewöhnlich:



Hohe Temperaturen im Sommer, warme trockene Heizungsluft



Körperliche Aktivitäten, Saunagänge



Erkrankungen wie Durchfall und Erbrechen



Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus



Medikamente, die sich auf den Wasserhaushalt auswirken uvm.

# Ursachen für eine verminderte Trinkmenge

Es gibt individuelle Gründe, warum Menschen (bewusst) weniger Flüssigkeit zu sich nehmen:



Fehlendes Durstgefühl, Appetitlosigkeit



Schluckbeschwerden oder Schluckstörung



Prostataprobleme, Inkontinenz



Angst vor Toilettenbesuchen



Immobilität



Vergesslichkeit, Einsamkeit

# Ausreichend trinken: So fällt es dir leichter

Finde deine Trinkgewohnheiten heraus und führe ein paar Tage ein persönliches Trinktagebuch (findest du auf der letzten Seite) oder mit einer Trinkapp und entwickle deine eigene Trinkroutine indem du...



direkt nach dem Aufstehen und 1 Stunde vorm Schlafen ein großes Glas Wasser trinkst.



circa 30 Minuten vor/nach jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser trinkst.



deine Getränke in Sichtweite stellst und immer eine Flasche in der Tasche hast.



auch trinkst, wenn du nicht durstig bist.



dir eine Erinnerungshilfe auf deinem Handy einstellst.

**Trinke über den Tag verteilt, z.B. alle zwei Stunden ein Glas. Auf Vorrat trinken ist nicht möglich, da der Körper kein Wasser speichern kann.**





Ist der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, ist der Urin durchsichtig bis hellgelb und riecht kaum. Hat der Urin eine dunkle Färbung und einen intensiven Geruch, kann das ein Hinweis auf Wassermangel sein.



# Empfehlenswerte Getränke



Stilles Quellwasser  
Heilwasser (Kur)  
Wasser aus  
Glasflaschen



Fruchtwasser aus  
Obst & Gemüse



Kräutertee  
ungesüßter Tee



100% Direktsaft  
Grüner Smoothie

# Nicht zu empfehlende Getränke



Wasser mit  
Kohlensäure  
Wasser aus  
Plastikflaschen



Softgetränke,  
Limonade,  
Energydrinks,  
Alkohol etc.



Ungefiltertes  
Leitungswasser



Saftkonzentrate



# Tipps, um deine Trinkmotivation zu steigern

Wasser muss nicht langweilig sein. Die Integration von Geschmacksvielfalt kann deine Trinkmotivation erheblich steigern. Nimm ein schönes Glas oder deine Lieblingstasse und gebe zu deinem Wasser, frische Früchte, Kräuter oder Gurkenscheiben dazu. Das verleiht deinem Wasser nicht nur einen angenehmen Geschmack, sondern fügt auch zusätzliche Nährstoffe hinzu.

Experimentiere mit verschiedenen Kombinationen, um deinen persönlichen Geschmack zu finden.

# Trinkmenge

Abhängig vom Alter, Gewicht, Ernährung und Lebensweise benötigt der Körper eines Jugendlichen und Erwachsenen pro Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.



Faustregel für gesunde Erwachsene

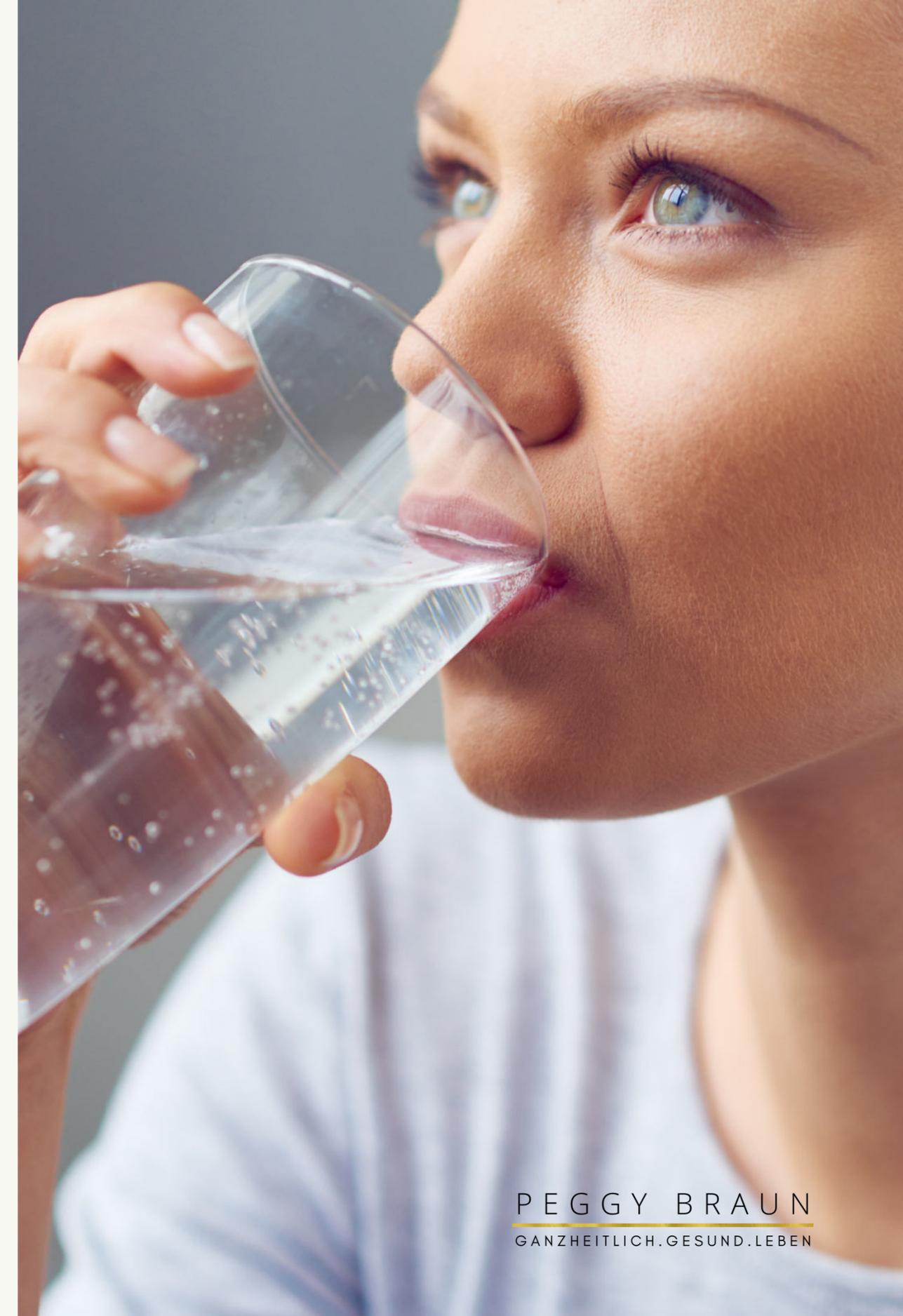
$30 \text{ ml} \times \text{Körpergewicht in kg} =$   
Flüssigkeitsbedarf in ml.

Beispiel:  $30\text{ml} \times 70 \text{ kg} = 2,1 \text{ L Wasser}$

# Trinktagebuch

Jeder Tropfen entspricht 0,25 L stilles Wasser am Tag Kreuze an!

Tag 1	<input type="checkbox"/>								
Tag 2	<input type="checkbox"/>								
Tag 3	<input type="checkbox"/>								
Tag 4	<input type="checkbox"/>								
Tag 5	<input type="checkbox"/>								
Tag 6	<input type="checkbox"/>								
Tag 7	<input type="checkbox"/>								
Tag 8	<input type="checkbox"/>								
Tag 9	<input type="checkbox"/>								
Tag 10	<input type="checkbox"/>								
Tag 11	<input type="checkbox"/>								
Tag 12	<input type="checkbox"/>								
Tag 13	<input type="checkbox"/>								
Tag 14	<input type="checkbox"/>								





## Webseite

[www.peggy-braun.de](http://www.peggy-braun.de)



## Facebook

Peggy Braun - Ganzheitlich Gesund Leben



## Instagram

[ganzheitlich.gesund.leben](https://www.instagram.com/ganzheitlich.gesund.leben)



## tik tok

[ganzheitlichgesundleben](https://www.tiktok.com/@ganzheitlichgesundleben)

Bildnachweis: canva.com

Hinweis: Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgend einer Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben in diesem ebook entstehen. Bei Verdacht auf eine Erkrankung konsultiere bitte deinen Arzt oder Heilpraktiker. **Dieses Workbook wurde von Peggy Braun erstellt und darf weder kopiert, vervielfältigt noch an Dritte weitergereicht werden.**