



Multitalent **WASSER**



Es sprudelt laut, leise oder ist ganz still. Wir kennen es flüssig, gefroren oder gasförmig. Es hält unser Leben am Laufen und unterstützt uns dabei, schlank, fit und schön zu sein. Wasser ist ein wahres Ausnahmetalent und unser Lebenselixier Nummer 1.

WASSER TUT UNS GUT - innerlich und äußerlich angewandt

Seit Anbeginn der Erde spielt Wasser für jeden Organismus eine entscheidende Rolle. So besteht der Mensch bei der Geburt zu rund 85 Prozent aus Wasser, im Erwachsenenalter sind es noch etwa 70 Prozent. Wasser gilt als Hauptlösungsmittel für sämtliche biochemischen Vorgänge in unserem Organismus. Es transportiert einerseits Mineral- und Nährstoffe, andererseits sammelt es die Abfallstoffe des Körpers, um sie auszuscheiden.

Von der Flüssigkeitsaufnahme hängt die Blutzirkulation und damit alle Organe ab, aber auch das Reizleitungssystem von Nerven- und Gehirnzellen, die Funktion unserer Gelenke sowie der Bandscheiben, die Regulierung unserer Körpertemperatur, genauso wie der Alterungsprozess mitsamt Zellerneuerung.

WASSER ALS LEBENSELEXIER

Bei Wassermangel reagiert unser Körper sehr empfindlich, was er beispielsweise mit Durst, Müdigkeit, Gereiztheit und der Abnahme von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit zum Ausdruck bringt. Der

menschliche Körper kann Wasser nicht speichern und braucht daher, um zu (über-)leben regelmässige Flüssigkeitszufuhr. Idealerweise in Form von Wasser. Doch beim immensen Angebot ist die Frage nach mit oder ohne Kohlensäure noch die einfachste. Das Leitungswasser, das in der Schweiz als ausgezeichnetes und sehr günstiger Durstlöscher gilt, fliesst direkt in alle Haushalte und auch in öffentliche Trinkbrunnen. Gewonnen wird es aus Grund- und Oberflächenwasser, das anschliessend aufbereitet wird. Mineralwasser dagegen ist ein Naturprodukt, das sich oft während Jahrhunderten durch verschiedene Kies, Sand- und Gesteinsschichten arbeitet. Dabei wird es auf natürliche Weise gefiltert und je nach Region mit unterschiedlichen und wertvollen Mineralien wie Kalium, Natrium oder Magnesium angereichert. Mineralwasser wird meist aus den Tiefen des Gesteins an die Oberfläche gefördert. Es muss chemisch einwandfrei und unbehandelt sein. Mit oder ohne Kohlensäure ist Geschmackssache, wobei empfindliche Mägen stilles Wasser besser vertragen.

WASSER ALS HEILMITTEL

Thermalwasser muss nach Definition eine Mindesttemperatur von 20°C haben. Dabei wird je nach Mineralien und Kristallen, die das Heilwasser aufweist, hauptsächlich in Schwefel und Solebäder unterschieden. Je nachdem sprudelt es in den Thermal- oder Wellnessbädern salzig, eisenreich oder kalkig. Schwefelhaltiges Thermalwasser stärkt Knochen und Gelenke, verbessert die Beweglichkeit und ist zugleich ein bewährtes Anti-Aging-Mittel. Das körperwarme Wasser in Solebädern enthält mindestens 1,4 Prozent Kochsalz und wirkt anregend auf den gesamten Organismus. Es stimuliert den Hautstoffwechsel und entgiftet. Nebst der äusserlichen Anwendung, geht die innerlich angewendete Trinkkur bis aufs 16. Jahrhundert zurück. Auch heute noch zählen Trinkkuren zu den häufigsten Kuranwendungen in Mitteleuropa. Sie können unterstützend wirken bei Beschwerden wie Sodbrennen oder Bluthochdruck, bei Entzündungen der Magen-Darm-Schleimhäute oder bei chronischem Eisenmangel. Am bekanntesten sind sie wohl als bewährte Helfer beim Entschlacken. Trinkkuren können je nach Angebot in einem Kurort oder zu Hause – fragen Sie in Ihrer Apotheke – durchgeführt werden. ①



Zum Ausprobieren

BADE- UND TRINKKUR FÜR ZU HAUSE

SALZBAD: 500 Gramm Meersalz ins Badewasser geben, auflösen und 15 bis 20 Minuten darin eintauchen. Entschlackt, entwässert, hilft auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht und tut der Seele gut.

HEISSWASSER-TRINKKUR: Leitungswasser zehn Minuten lang kochen und in eine Thermoskanne füllen. Alle 30 Minuten ein paar Schlucke davon trinken. Regt die Verdauung an und klärt das Hautbild. Ein Tipp aus der Traditionellen Tibetischen Medizin.

Tipps aus der Apotheke

Wie viel Wasser soll es denn sein? Wir benötigen täglich 30 bis 40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht; bei 60 kg sind das 2,1 bis 2,4 Liter. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag, bei Hitze oder Ausdauersport benötigt der Körper je nach Temperatur und Belastung pro Stunde 0,5 bis 1 Liter zusätzlich.

Trinken Sie höchstens 0,5 Liter auf einmal, größere Mengen kann der Körper schlecht verarbeiten.

Der restliche Teil des Flüssigkeitsbedarfes erfolgt über die Nahrungsaufnahme durch wasserhaltige Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Fleisch oder durch eine wasserhaltige Zubereitung. ①

Nutzen Sie die kompetente Beratung in der Apotheke!

EIN SERVICE VON

APOTHECUMplus⁺

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM