



Trink Wasser wie das liebe Vieh und denk es wär' Krambambuli!



TIPP DES MONATS

So sagte meine Großmutter immer: „Zu Trinken gab es Wasser“. Tee oder Saft (schorle) waren entweder Heilmittel oder Belohnung.

„Krambambuli“ war übrigens ein bekannter Wacholderlikör, der in Danzig hergestellt wurde ...

Heute ist Wassertrinken aus der Mode gekommen. Getrunken wird Tee, Kaffee, Schorle, Limonade – und wenn Wasser getrunken wird, dann meist als „Sprudel“, also mit Kohlensäure versetzt. Dabei ist Wassertrinken ein Schlüssel zur Gesundheit. Probieren Sie es einfach mal aus. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen Wasser. Reines Wasser. Es kann etwas angewärmt sein, sollte aber keinerlei Zusätze enthalten. Trinken Sie so viel Sie können.

Warum? Über Nacht verliert unser Körper durch Atmung und Schwitzen zwischen einem halben und zwei Litern Wasser.

Wenn noch kein Kaffee- oder Brötchenduft die Magensäureproduktion angeregt hat, ist der Magen morgens ein leerer trockener Schlauch. Trinken wir nun reines Wasser ohne Zusätze, lässt der Pförtner-

muskel am unteren Ende des Magens dieses Wasser „unbehandelt“ in den Darm. Jeglicher Zusatz – auch wenn es nur ein Spritzer Zitronensaft ist – macht Wasser zur verdauungspflichtigen Substanz! Im Darm freuen sich die Bakterien über (im Vergleich zu mit Magensäure angereicherten Flüssigkeiten) basische Feuchtigkeit und wir starten ohne Dehydrierung fit und leistungsfähig in den Tag.

Auch wenn das Wassertrinken am Morgen das wichtigste ist: Trinken Sie auch über den Tag hinweg Wasser ohne jegliche Zusätze! Nur reines Wasser hydratisiert den Körper richtig. Machen Sie das morgendliche Wassertrinken zu Ihrer „Challenge“ für das neue Jahr. Suchen Sie sich ihr „Lieblingswasser“ aus oder investieren Sie in einen Filter, der aus Ihrem Leitungswasser gutes Trinkwasser macht. Noch ein Tipp: Wassergeschmack hat viel mit Gewohnheit zu tun und lässt sich leicht ändern.

Dietmar Ferger, Präsidiumsmitglied DNB