



Wasser und Lernkapazität Bitte mehr Wasser... Wasserexperte Michael Tag

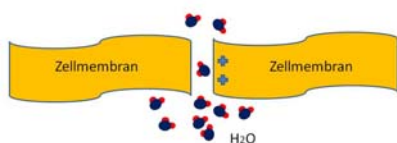
Wer als Trainer bei sich selbst oder bei seinen Teilnehmern Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen feststellt, sollte daran denken, genug zu trinken. Für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit ist eine ausreichende Wasserzufuhr unerlässlich. Der menschliche Körper, besonders das Gehirn, ist auf eine regelmäßige Wasserversorgung angewiesen.

„Wasser von exzellenter Qualität und in richtiger Menge getrunken, ist sehr bedeutend für unsere Gesundheit.“ Wer fit im Job sein will, sollte sich ein richtiges Trinkverhalten angewöhnen. Ein gefülltes Wasserglas direkt am Arbeitsplatz ist eine motivierende optische Erinnerung. Jeder Schluck Wasser tut dem Körper gut und lässt auch die Gehirnzellen besser arbeiten.

Alle Körperzellen haben Wasserkanäle in Ihrer Membran, sogenannte „Aquaporine“. Durch sie können bis zu 3 Mrd. Wassermoleküle pro Sekunde fließen und damit der Zelle Energie bringen. Diesen Transport zur Zelle kann Wasser am besten gewährleisten, wenn es frei und ungebunden ist, also wenig gelöste Mineralien enthält.

Mineralien und auch Schadstoffe können die Aquaporine blockieren und die Zellversorgung mit Wasser gefährden

Wasserkanal - Aquaporin



Kann man Leitungswasser bedenkenlos trinken?

Jeder Deutsche verbraucht täglich ca. 130 Liter Trinkwasser aus der Leitung, jedoch werden nur 3 - 5 Liter für Trinken und Kochen verwendet. Das Trinkwasser in Deutschland ist dank der Wasserwerke, zentraler Versorgungsanlagen und moderner Aufbereitungstechnologie gut. In einigen Regionen ist die Trinkwassergewinnung allerdings nicht ganz problemlos: Erhöhte Nitrat-, Uran- und Sulfatwerte machen das Mischen verschiedener Brunnen und Quellen zur Erzielung der gesetzlich festgelegten Grenzwerte für Belastungen im Trinkwasser erforderlich. Zukünftige Herausforderungen an die Wasseraufbereitung bilden die zusätzlichen Gefährdungspotentiale durch Medikamente, Tierarzneimittel, Mineraldünger, Fäkalbakterien, Noroviren und Chemikalien aller Art.

„60% der Europäer trinken ehemaliges Toiletten-spülwasser. Mittlerweile können durch moderne Analytik bis zu 130 Pharmazeutika in unserem Trinkwasser im Nanogramm-Bereich nachgewiesen werden.“ Sagt Prof. Ralf Otterpohl, Leiter des Instituts für Abwasserwirtschaft und Gewässerschutz. Die langfristigen Auswirkungen für unseren Organismus sind kaum erforscht.

„Kontrolliertes Bergquellwasser, das geologisch nicht mit Uran oder Arsen belastet ist wäre das wünschenswerte Wasser.“

Prof. Dr. Ing. Ralf Otterpohl

Wie viel Wasser muss der Mensch trinken – und warum?

Als Richtwert gelten ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag zusätzlich zur Flüssigkeit im Essen und/oder anderen Getränken. Doch nicht alle Getränke eignen sich gleichermaßen zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Nach Dr. med. Batmanghelidj gibt es gute Gründe täglich reines Wasser zu trinken:

- „Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle Gehirnfunktionen, insbesondere das Denken.
- Wasser wird für die Bildung aller Neurotransmitter (einschließlich Serotonin) gebraucht. Diese reduzieren auf natürliche Weise Stress, Angst und Depression.
- Bei Asthma und Allergien kann eine erhöhte Wasserzufuhr die Symptome merklich lindern, reines Wasser scheint ein höchst wirksames natürliches Antihistaminikum zu sein.
- Die Neurotransmitter-Systeme von Gehirn und Nerven sind darauf angewiesen, dass Natrium und Kalium sich mit großer Geschwindigkeit in und außerhalb der Nervenmembran bewegen können. Freies, ungebundenes Wasser kann die Zellmembran durchdringen und so den Natrium-/ Kaliumaustausch effektiver fördern.“

(Buchtip: Die Wasserkur – Bei Übergewicht, Depression und Krebs“, VAK-Verlag)

„Das beste Wasser für Gesundheit und Entgiftung ist mineralarmes Quellwasser, das aus dem Innern der Erde sprudelt und direkt an der Quelle getrunken wird.“

Dr. med. Volkhart Hühn.

Was zeichnet ein gutes Wasser aus?

- **Ausreichende Menge:** nach Körpergewicht und Lebensweise 35 ml pro kg-Körpergewicht am Tag. Bei 60 Kg sind dies ca. 2 Liter.
- **Geringste Schadstoffe:** frei von Pestiziden, Medikamenteneinträgen, Schwermetallen, Nitraten, Asbest, Kalk und Rohrrückständen.
- **Mineralarm:** für Stoffwechsel- und Lösungsprozesse am besten unter 130 mg Mineralisation. So kann der Körper genügend freies und ungebundenes Wasser den Zellen zu Verfügung stellen.
- **Kohlensäurefrei:** So werden Speiseröhre und Magen kaum belastet. Wie der Name schon sagt: Kohlensäure ist eine Säure. Besonders wer häufig unter Sodbrennen leidet, sollte deshalb auf Sprudelwasser verzichten - und von „stillem Wasser“ man kann mehr trinken!
- **Geringe Aufbereitung, keine Filterung, UV- oder Ozonbehandlung des Wassers:** Rückstandskontrolliertes und unbehandeltes Quellwasser aus unbelasteten Regionen ist ideal.

Ist Mineralwasser eine Alternative?

Ein Blick auf das Etikett oder die Analyse im Internet ermöglicht eine erste Orientierung. Einige Wässer haben z.B. hohe Sulfat-Konzentrationen, die 6-fach über dem Grenzwert für Leitungswasser liegen. Die meisten Brunnenbetriebe fördern ein Wasser aus der Tiefe, das Mineral-salze aus dem Gestein in einer Konzentration über 130 mg/Liter enthält.

Die Mineralwasserflaschen im Seminarraum erfüllen meist so nicht alle Anforderungen an ein optimales „Lern“-Wasser. Meist enthalten sie Kohlensäure und zu viele Mineralien. Ist es jedoch für Säuglingsnahrung ausgelobt, sind die Werte für Uran und Arsen besonders niedrig und bieten eine gute Prävention. Mineralarme und stille Wässer wie z.B. PIRIN in ausreichender Menge im Seminarraum angeboten, können optimal den Trainingserfolg unterstützen.

Michael Tag Jg. 1964, ist Wasserexperte, hält Vorträge zu „Wasserqualität und Prävention“ und baute den Direktvertrieb einer naturreinen Hochgebirgsquelle aus dem Weltnaturerbe PIRIN Nationalpark auf. PIRIN ist auch in Bio-supermärkten z.B. ALNATURA erhältlich.

PIRIN - Naturköstliches Quellwasser H2Ovital ohg

Steingasse 6, D-65183 Wiesbaden

Tel. 0611 - 90 18 784, Fax - 90 18 783

michael.tag@h2ovital.de

www.quellwasserkampagne.de

Wissenswerte Informationen zum Thema Wasser finden Sie unter: www.quellwasserkampagne.de Hier kann eine Probierkiste mit 10% Rabatt bei Eingabe des Codes „Trainertreffen“ bestellt werden.