

Vorteile von Trinkwasser für Haut, Verdauung, Gewicht und mehr

Von [Jillian Levy, CHHC](#)

8. Juli 2020



Wir alle wissen, dass wir „genügend Wasser“ trinken sollten – aber welche Vorteile hat das Wassertrinken genau?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für den Elektrolythaushalt, unterstützt die Verdauung, ermöglicht unserem Körper die Verteilung von Nährstoffen und trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion unseres Herz-Kreislauf- und Immunsystems bei. Tatsächlich ist fast jedes Organ und System in unserem Körper auf Wasser angewiesen, um seine Funktion zu erfüllen.

Wenn Sie das Gefühl haben, mehr Wasser trinken zu müssen, können Sie beruhigt sein: Wenn Sie ein paar Änderungen vornehmen, ist das Wassertrinken ganz einfach.

Wie viel Wasser sollten Sie täglich trinken? Im Folgenden erfahren Sie mehr darüber und erhalten Tipps, wie Sie mehr Wasser in Ihre Ernährung und Ihren Alltag integrieren können, um von den Vorteilen des Wassertrinkens zu profitieren.

Vorteile von Trinkwasser

Was passiert mit Ihrem Körper, wenn Sie viel Wasser trinken? Der menschliche Körper besteht je nach Alter zu 55 bis 75 Prozent aus Wasser. (Bei Säuglingen

macht Wasser einen höheren Anteil des Körpergewichts aus als bei älteren Erwachsenen.)

Wasser wird für einige der folgenden lebenswichtigen Funktionen benötigt:

- Elektrolythaushalt
- Nährstoff- und Sauerstofftransport
- Temperaturregulierung (obwohl wir unabhängig von der Außentemperatur viel Wasser trinken müssen)
- Normalisierung des Blutdrucks und Stabilisierung des Herzschlags
- Entfernung von Abfallprodukten und Bakterien aus dem Körper
- Verdauungsprozesse, einschließlich Stuhlbildung und Stuhlgang
- Repariert Muskeln und polstert Gelenke

Welche Vorteile bietet das Trinken von Wasser? Hier sind einige Gründe, warum es Ihr Hauptgetränk sein sollte:

1. Verhindert Dehydrierung

Wassertrinken ist die beste Methode, um den Symptomen einer Dehydrierung vorzubeugen und sie zu lindern . Dazu können Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, niedrige Energie beim Training, Spannungskopfschmerzen , Schwäche, niedriger Blutdruck und Schwindel gehören (ganz zu schweigen vom Kater).

Studien zufolge können Sie durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr Stimmungsschwankungen , Konzentrationsschwächen und sogar Probleme beim Einprägen neuer Informationen vermeiden. Dies zahlt sich in vielen Bereichen Ihres Lebens aus, beispielsweise bei der Arbeit, im Fitnessstudio, in der Schule usw.

Ältere Menschen müssen besonders darauf achten, einer Dehydrierung vorzubeugen, da viele ältere Menschen kein starkes Durstgefühl haben – und manche von ihnen Medikamente einnehmen, die den Flüssigkeitsverlust verstärken können.

Neben dem Trinken von Wasser sollten Sie auch andere Elektrolyte (Magnesium, Kalzium, Kalium und Natrium) durch eine gesunde Ernährung zu sich nehmen. Wenn Sie Sportler sind oder intensiv trainieren, ist es noch wichtiger, Müdigkeit und Schwindel zu vermeiden.

2. Unterstützt die Verdauung und Entgiftung

Warum ist es gut, Wasser zu trinken, wenn es um die Verdauungsgesundheit geht? Ihre Nieren und Ihre Leber benötigen Wasser, um Ihr Blut zu reinigen, Urin zu produzieren und Ihrem Körper zu helfen, Abfallprodukte auszuscheiden.

Eine erhöhte Wasseraufnahme kann auch dazu beitragen, die Entstehung von Nierensteinen zu verhindern.

Sie müssen während einer Krankheit außerdem ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um die Krankheit zu überwinden, da Ihr Körper Wasser für die Produktion von Rotz und Schleim benötigt, die nützlich sind, da sie weiße Blutkörperchen und Keime aus Ihrer Nahrung abtransportieren.

Wenn Sie Wasser trinken (und Ballaststoffe essen), leiden Sie weniger unter Verstopfung und Durchfall, die in manchen Fällen durch Dehydrierung verschlimmert werden können. Zusätzlich zum Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel sollten Sie Ihre Wasseraufnahme erhöhen, um „die Dinge in Bewegung zu halten“ und Ihnen zu helfen, regelmäßig zu bleiben.

3. Hält die Kalorienaufnahme unter Kontrolle

Einer der Vorteile des Wassertrinkens gegenüber Limonaden, Säften und anderen zuckerhaltigen Getränken besteht darin, dass es eine der einfachsten Möglichkeiten ist, die Aufnahme überschüssiger Kalorien zu vermeiden. Zuckerhaltige Getränke können Ihr Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und sogar einige Krebsarten erhöhen. Daher sollte der Verzicht auf diese Getränke einer der ersten Schritte sein, die Sie unternehmen, um Ihre Gesundheit zu verbessern.

4. Kann helfen, den Hunger zu kontrollieren und die Gewichtsabnahme zu unterstützen

Eine im Fachmagazin *Frontiers* veröffentlichte „Mini-Studie“ fand in Studien an Menschen und Tieren Hinweise darauf, dass „eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr zu Gewichtsverlust führt, hauptsächlich durch eine geringere Nahrungsaufnahme, und zu einem Fettabbau durch eine gesteigerte Lipolyse.“ Mit anderen Worten: Ihr Körper verbrennt möglicherweise mehr Kalorien, wenn Sie viel Wasser trinken, da dies positive Auswirkungen auf Ihren Stoffwechsel und möglicherweise Ihren Energieverbrauch hat. Wenn Sie herausfinden möchten, wie Sie schnell abnehmen können, beginnen Sie damit, mehr Wasser zu trinken.

Wasser aus Getränken und Nahrungsmitteln nimmt ebenfalls Platz in Ihrem Magen ein und kann zu einem Sättigungsgefühl führen. Nahrungsmittel mit hohem Wassergehalt haben in der Regel wenig Kalorien und sind oft voluminös

und ballaststoffreich. (Denken Sie an Melonen, Äpfel, Tomaten und die meisten anderen Obst- und Gemüsesorten.)

5. Verbessert das Aussehen Ihrer Haut, Augen und Haare

Damit Ihre Haut strahlt, Ihre Augen heller aussehen und Ihr Haar glänzender wird, trinken Sie viel. Dehydration kann zu blutunterlaufenen Augen, trockener und glanzloser Haut und brüchigem/schwachem Haar führen.

Wie viel Sie trinken sollten

Wie viel Wasser sollten Sie täglich trinken? Während „acht Gläser pro Tag“ seit einigen Jahren die Standardempfehlung für Erwachsene ist, hängt die tatsächlich benötigte Menge von Faktoren wie Ihrer Körpergröße, Ihrem Aktivitätsniveau, Ihrem Alter, Ihrer Ernährung und davon ab, wie viel Alkohol, Kaffee und andere Getränke Sie konsumieren.

Da es nicht überall Einigkeit darüber gibt, wie viel Wasser man täglich trinken sollte, finden Sie hier die Empfehlungen einiger wichtiger Gesundheitsbehörden:

- Das Institute of Medicine empfiehlt Erwachsenen zwischen neun und 13 Tassen pro Tag.
- Laut der Harvard Medical School gelten vier bis sechs Tassen als Standardempfehlung für allgemein gesunde Menschen.
- Studien der National Institutes of Health legen nahe, dass sechs bis zehn Tassen pro Tag ausreichend sind.

Hier sind einige Tipps, wie Sie sich angewöhnen, mehr Wasser zu trinken:

- Beginnen Sie Ihren Tag mit einem großen Glas. Bevor Sie Kaffee trinken oder frühstücken, trinken Sie etwas Wasser, um den Tag in Schwung zu bringen. Wenn Sie morgens Wasser trinken, starten Sie richtig durch und geben Ihrem Körper das H₂O, das er nach einer langen Nacht ohne Trinken braucht.
- Gewöhnen Sie sich an, immer eine Wasserflasche mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen, auch im Auto, ins Büro, ins Fitnessstudio usw.
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit oder danach ein Glas, sowie wenn Sie im Laufe des Tages andere Aufgaben erledigen, z. B. Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Diese Verbindung hilft Ihnen, daran zu denken, mehr Wasser zu trinken.
- Alle Getränke, die Wasser enthalten, decken Ihren täglichen Bedarf. Um es interessant zu halten, können Sie verschiedene Wassersorten kombinieren (siehe unten) und Ihrer Ernährung zusätzlich Wasser

hinzufügen, indem Sie hydratisierendes Obst und Gemüse zu sich nehmen. In den USA stammen schätzungsweise 22 Prozent des Wasserbedarfs von Erwachsenen aus der Ernährung, in europäischen Ländern ist es wahrscheinlich sogar noch mehr. Zu den wasserreichsten Lebensmitteln zählen Cantaloupe-Melonen, Erdbeeren, Wassermelonen, Salat, Kohl, Sellerie, Spinat, Gurken, Kürbis, Joghurt, Äpfel, Trauben, Orangen und Birnen.

- Gehen Sie es beim Alkoholkonsum sehr langsam an und trinken Sie zwischen den Drinks ein Glas Wasser (oder hören Sie idealerweise nach einem Drink auf).
- Trinken Sie mehr, wenn Sie Sport treiben oder sich in einem heißen, feuchten Klima aufhalten, das Sie zum Schwitzen bringt.
- Wenn Sie krank sind, sich von einer Krankheit erholen, schwanger sind oder stillen, achten Sie darauf, noch mehr Wasser zu trinken, da Ihr Bedarf dann höher ist.

Wasserarten

Es gibt mehrere Möglichkeiten, mehr Wasser zu trinken und von den Vorteilen des Wassertrinkens zu profitieren. Das ist eine gute Nachricht, wenn Sie nicht unbedingt den ganzen Tag an einfachem, geschmacksneutralem Wasser nippen möchten.

Probieren Sie diese Variationen mit normalem Wasser aus. Sie können Ihnen helfen, Ihren täglichen H₂O-Bedarf zu decken und die Vorteile von Trinkwasser zu genießen:

- Zitronenwasser – Geben Sie ein oder zwei Scheiben Zitrone oder Limette in Ihr Wasser, um den Geschmack zu verbessern und es alkalischer zu machen.
- Sprudelwasser – Dies ist mit Kohlendioxid versetztes Wasser, das es sprudeln lässt, aber weder Kalorien noch Salz hinzufügt.
- Mit Früchten angereichertes Wasser – Für mehr Geschmack bei minimalen Kalorien probieren Sie mit Früchten wie Wassermelone, Beeren, Orangen oder sogar Kräutern wie Minze oder Lavendel angereichertes Wasser.
- Zu den weiteren feuchtigkeitsspendenden Getränken mit einigen Vorteilen zählen kaltgepresste Säfte (ohne Zuckerzusatz), Kräutertees, ungesüßtes Kokoswasser, Knochenbrühe und ungesüßte Mandel-/Kokos-/Nussmilch.

Darüber hinaus gibt es zwei weitere Wasserarten, auf die Sie achten sollten: Rohwasser und alkalisches Wasser = **WATEC Pitcher Wasser**.

- Rohwasser ist Wasser, das weder gefiltert noch aufbereitet oder anderweitig behandelt wurde. Die Idee dahinter ist, dass in unbehandeltem Wasser viele der nützlichen Mineralien und Verbindungen erhalten bleiben, die in H₂O aus natürlichen Flüssen enthalten sind.
- Alkalisches Wasser wird durch einen Prozess namens Elektrolyse hergestellt, bei dem das Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff aufgespalten wird, um den pH-Wert des Endprodukts zu erhöhen. Es hat normalerweise einen pH-Wert von etwa 8 oder 9, während der pH-Wert von Wasser normalerweise näher bei 7,0 oder weniger liegt. Da es alkalischer ist als normales Leitungswasser, kann es helfen, eine stark säurehaltige Ernährung auszugleichen, zu der viele Menschen in Industrieländern heute neigen, und bietet möglicherweise Vorteile wie einen verbesserten Mineralstoffhaushalt. (unser Mineral Stick)

Sie fragen sich, ob es unbedenklich ist, gutes, altmodisches Leitungswasser zu trinken? Obwohl viele Menschen den Geschmack von Flaschenwasser dem von Leitungswasser vorziehen, gilt es in den meisten Teilen der Vereinigten Staaten im Allgemeinen als unbedenklich, Wasser aus dem Wasserhahn zu trinken.

Dennoch kann Leitungswasser mehr Fluorid enthalten als gefiltertes oder abgefülltes Wasser sowie bestimmte Chemikalien und Verbindungen, die in großen Mengen gefährlich sein können. Eine gute Möglichkeit, das Leitungswasser zu nutzen und gleichzeitig das Risiko zu begrenzen, ist die Installation eines Wasserfilters, der dazu beitragen kann, Schwermetalle und Chemikalien zu reduzieren.

Risiken und Nebenwirkungen

Ist es gesund, nur Wasser zu trinken? Mit anderen Worten: Sollten Sie auch andere Dinge trinken, wie Saft oder Tee?

Zu den Nachteilen, wenn Sie nur Wasser trinken, kann gehören, dass Sie andere Elektrolyte, darunter Natrium/Salz, und Antioxidantien, die in Getränken wie Tee, Kaffee und einigen Säften enthalten sind, nicht zu sich nehmen. Obwohl Wasser Ihre Hauptflüssigkeitsquelle sein sollte, ist es insgesamt keine schlechte Idee, es auch mit anderen entzündungshemmenden Getränken zu mischen – vermeiden Sie jedoch unbedingt zuckerhaltige Getränke, die mit Fettleibigkeit und anderen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht werden.

Kann man zu viel Wasser trinken? Ja, das nennt man Wasservergiftung .

Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen oder Nieren-, Leber- oder Herzproblemen müssen auf die Menge an Wasser achten, die sie zu sich nehmen.

Wenn Sie täglich Medikamente (wie Diuretika, Schilddrüsenmedikamente, NSAIDs, opioidhaltige Schmerzmittel und einige Antidepressiva) zur Behandlung einer chronischen Erkrankung einnehmen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, wie sich dies auf Ihren Wasserbedarf auswirkt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob Ihre Medikamente bei Ihnen Wassereinlagerungen verursachen oder Ihre Urinausscheidung erhöhen können.

Abschluss

- Zu den Auswirkungen des Wassertrinkens gehören die Regulierung der Körpertemperatur, der Verdauung, des Elektrolythaushalts, des Blutdrucks, des Herzschlags und der Muskelfunktion.
- Zu den weiteren Vorteilen des Wassertrinkens zählen eine gesündere Verdauung, Entgiftung, Kreislauf, Konzentration, Energie und Appetitkontrolle.
- Wie viel Wasser sollten Sie täglich trinken, um die Vorteile des Wassertrinkens zu nutzen? Dies hängt von Ihrer Körpergröße, Ihrem Aktivitätsniveau, Ihrem Alter, Ihrer Ernährung und davon ab, wie viel Alkohol, Kaffee und andere Getränke Sie konsumieren. Der Bedarf kann stark variieren, liegt aber bei den meisten Erwachsenen normalerweise zwischen sechs und elf Tassen.