

Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“
Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Inhalt

Ich habe das Thema Wasser gewählt, weil 2

Was ist Wasser? 2

Einige gute Gründe täglich Wasser zu trinken ☺ 2

Anzeichen von Wassermangel 3

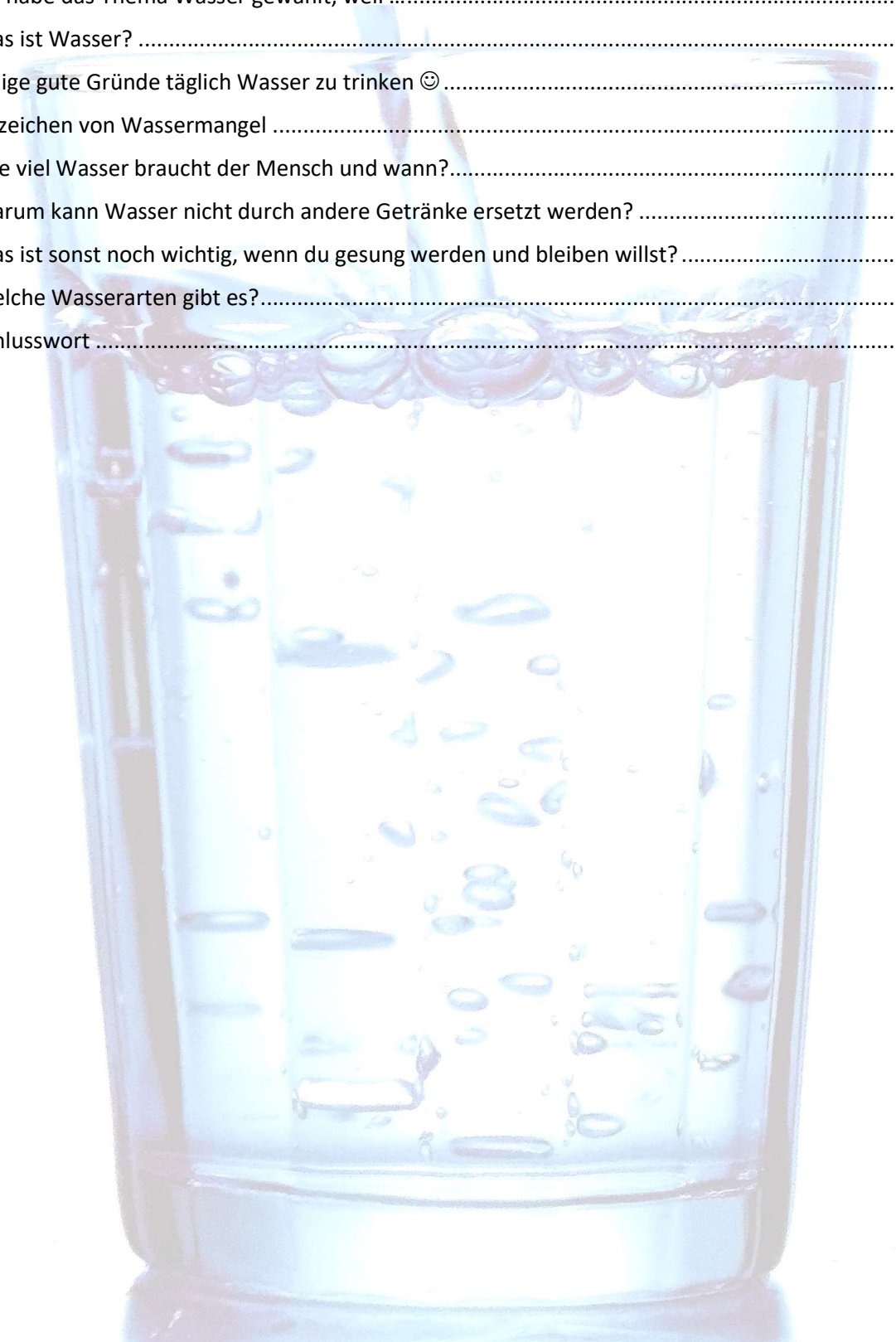
Wie viel Wasser braucht der Mensch und wann? 4

Warum kann Wasser nicht durch andere Getränke ersetzt werden? 4

Was ist sonst noch wichtig, wenn du gesund werden und bleiben willst? 5

Welche Wasserarten gibt es? 6

Schlusswort 6



Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“ Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Ich habe das Thema Wasser gewählt, weil ...

Das Leben für dich und allen anderen Lebewesen begann im Wasser.

Weil du die ersten neun Monate deines Lebens im Fruchtwasser verbringst.

Weil du aus ca. 75% aus Wasser bestehst. Säuglinge bestehen sogar aus 85% Wasser.

Dein Gehirn besteht aus 85% Wasser, die Lunge aus 86% und das Blut aus 94%.

Weil du ein Wasserwesen bist!

Deine Stoffwechselprozesse sind an Wasser gebunden, d.h. ohne Wasser funktioniert dein Kraftwerk nicht.

Weil Körperbau, Verdauung, Herz-Kreislauf-Funktionen, Entgiftung, Entwicklung, Bewusstsein, Denkvorgänge und Gefühle ohne Wasser undenkbar sind.

Weil Wachstum Zellteilung ist und jede neue Zelle mit frischem Wasser aufgefüllt werden muss.

Du kannst mehrere Wochen ohne Nahrung leben, ohne Wasser jedoch nur wenig Tage.

Weil deine Lebensfunktionen täglich 2 – 3 Liter Wasser verbrauchen.

Um gesund zu bleiben und zu funktionieren, musst du diese Menge jeden Tag auf ein Neues ersetzen.

Weil Wasser durch keine andere Flüssigkeit auf der Erde zu ersetzen ist.

Weil du auf einem Wasserplaneten lebst.

Ich stelle das Buch von Dr. Batmanghelid „Sie sind nicht krank, sie sind durstig“ vor.

Was ist Wasser?

Wasser ist ein sehr wertvolles Element, aber auch ein mysteriöser Stoff.

Es besteht aus zwei Gasen, Wasserstoff und Sauerstoff.

Wasser ist eines der wichtigsten Mittel zur Heilung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit.

Ein Glas Wasser trinken oder Mitmenschen ein Glas Wasser zu trinken geben, innerhalb kurzer Zeit tritt Besserung ein. 😊

Das war ein Beispiel um deutlich zu machen, wenn es uns nicht gut geht und wir ein Glas Wasser trinken, spüren wir innerhalb kurzer Zeit Besserung.

Oder ein anderes Beispiel wenn es unseren Kindern, Partner, Arbeitskollegen und Mitmenschen nicht gut geht, bieten wir meistens als erstes ein Glas Wasser an. Und auch da beobachtet man, nach kurzer Zeit tritt Besserung ein.

Einige gute Gründe täglich Wasser zu trinken 😊

Wasser ist unsere Hauptenergiequelle.

Es ist das Bindemittel, dass die Zellstruktur zusammenhält.

Es steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln.

es dient dem Transport aller Stoffe im Körper.

Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteile und transportiert sie zu Leber und Niere, damit sie ausgeschieden werden können.

Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“ Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfung.

Es liefert die Kraft und Energie für alle Gehirnfunktionen.

Es ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt und es hat keinerlei Nebenwirkungen.

Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer.

Wasser trinken ist die beste Möglichkeit, um abzunehmen – trinke regelmäßig Wasser und du nimmst ab.

Außerdem wirst du nicht viel essen, wenn du eigentlich nur durstig bist. Der Körper kann das nicht unterscheiden, ob es Hunger oder Durst ist. Es macht also Sinn bei Hungergefühl erstmal ein Glas Wasser zu trinken und zu spüren, ob ich tatsächlich Hunger habe oder durstig bin.

Anzeichen von Wassermangel

Man fühlt sich müde, erhitzt, reizbar, ängstlich, mutlos und depressiv, schläft schlecht, hat einen schweren Kopf, unwiderstehliches Verlangen nach bestimmten Dingen.

Folgende Symptome zeigen Wassermangel:

- Sodbrennen
- Oberbauchschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Völlegefühl
- Aufstoßen
- Herzschmerzen
- Rückenschmerzen
- Migräne
- Darmschmerzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft
- Bulimie

Folgende Beschwerden entstehen durch chronische Dehydration:

- Übelkeit
- erhöhte Cholesterinwerte
- Osteoporose
- Arthrose
- Herzversagen
- Wiederholt auftretende Schlaganfälle
- MS
- Parkinson
- verschiedene von Krebs
- Alzheimer
- Gicht
- Nierensteine

Wenn du nicht lebenslang, jeden Tag in regelmäßigen Abständen Wasser trinkst und wenn du Schmerzen, Kurzatmigkeit und Allergie nicht als Zeichen von Wassermangel verstehst, wird deinem Körper gar nichts anderes übrig bleiben als krank zu werden.

Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“ Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Die folgenden Beschwerden sind Anzeichen für den beginnenden körperlichen Verfall durch einen lokalen oder allgemeinen Wassermangel und die damit verbundenen Veränderungen des chemischen Milieus.

- Asthma
- Allergien
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Verstopfung
- Autoimmunerkrankungen

Wie viel Wasser braucht der Mensch und wann?

Innerhalb von 24 Stunden recycelt der Körper eine große Menge an Wasser, um seine normalen physiologischen Funktionen aufrecht zu erhalten. Dabei verliert er ca. 6 – 10 Gläser Wasser. Dieses Defizit muss ausgeglichen werden. Jeden Tag!

Der Mensch braucht im Durchschnitt 8 -10 Gläser.

Faustregel: Trinke täglich gut 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 70 kg sind das 2,1 Liter Wasser.

Trinke diese Menge in Viertel- und halblieter-Portionen über den Tag verteilt.

Warte nicht bis dein Körper Mangel leidet. Du wartest ja auch nicht, bis dein Auto kein Benzin mehr hat, bevor du tankst.

Wasser sollte man nach Möglichkeit vor den Mahlzeiten trinken, am besten ½ Stunde vor dem Essen um den Verdauungstrakt auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten.

Wasser sollte man immer dann trinken, wenn man durstig ist – auch während der Mahlzeit.

Wasser sollte man 2 ½ Stunden nach einer Mahlzeit trinken, um den Verdauungsprozess abzuschließen und den durch die Verdauung der Nahrung verursachten Wassermangel zu beheben.

Wasser sollte man morgens als erstes trinken, um die während der Nacht entstandenen Wasserverluste auszugleichen.

Wasser sollte vor der sportlichen Betätigung getrunken werden, damit der Körper genügend Schweiß produzieren kann.

Wasser sollte trinken, wer unter Stuhlverstopfung leidet und nicht genug Obst und Gemüse isst. Zwei oder drei Gläser auf nüchternen Magen direkt nach dem Aufstehen, sind ein wirksames Abführmittel.

Warum kann Wasser nicht durch andere Getränke ersetzt werden?

Es ist natürlich, dass wir fragen, warum wir Wasser trinken sollen und nicht die geschmacklich angenehmeren Getränke, die in unserer Gesellschaft modern und „angesagt“, z.B. Energydrinks, Cola, Fanta, Sprite etc., sind.

Schließlich werden diese doch auch aus Wasser hergestellt und löschen unseren Durst.

Zumindest glauben wir das.

Was die Chemie des Körpers betrifft, sind Wasser und Flüssigkeiten zwei verschiedene Dinge.

Die so beliebte industriell hergestellten Getränke enthalten chemische Zusätze, die die Körperchemie in den Kontrollzentren des zentralen Nervensystems verändern.

Auch Milch ist kein Ersatz für Wasser. Milch ist ein Nahrungsmittel und sollte als solches behandelt werden.

Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“
Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Der Körper braucht Wasser!

Kaffe, Tee, koffeinhaltige Limonade, Alkohol, Milch und Säfte können Wasser nicht ersetzen.

Eine Tasse Kaffee enthält 80 mg Koffein, Tee etwa 50 mg. Koffeinhaltige Limonade enthält ebenfalls 50 mg.

Koffein entzieht dem Körper weiteres Wasser, in dem es die Nieren anregt. Man scheidet mehr Wasser aus, als in dem Getränk enthalten war. Der zusätzliche Wasserverlust erschöpft die Energiereserven der Gehirnzellen.

Menschen, die täglich 5 – 6 Tassen Kaffee trinken, verdoppeln ihr Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden.

Koffein kann eine toxische Wirkung auf Gehirnzellen haben.

Einige Pflanzen verteidigen sich gegen räuberische Feinde.

Nimmt eine Feind das toxische Koffein auf, wird seine Lern- und Überlebensfähigkeit herabgesetzt, und er wird schneller zur Beute seiner eigenen Feinde in der Nahrungskette.

So befreit sich die Kaffeepflanze von ihren Schädlingen.

Alkoholische Getränke erwärmen den Körper.

Alkohol kann abhängig und depressiv machen. Er verursacht Leberschäden.

Er hat negative Einflüsse auf das Immunsystem.

Alkohol kann zur Impotenz führen.

Alkoholkonsum erhöht das Krebsrisiko.

Säfte und Milch sind auch kein Ersatz für Wasser.

Außerdem „programmiert“ der in Säften enthaltene natürliche Fruchtzucker die Leber auf Fettspeicherung – ein gutes Rezept für Übergewicht.

Milch sollte als Nahrungsmittel betrachtet werden. Kinder, die nicht gestillte werden, brauchen Milch, die stärker verdünnt ist als derzeit üblich, und sollte generell mehr Wasser enthalten.

Es stimmt, dass Milch eine wichtige wässrige Kalzium- und Proteinquelle darstellt, dennoch ist sie nicht geeignet, den Wasserbedarf des Körpers zu decken.

Kuhmilch ist auf die Bedürfnisse des Kalbes abgestimmt, welches bereits wenige Stunden nach der Geburt zu laufen beginnt.

Säuglingen, die sich kaum bewegen, unverdünnte Milch zu geben, provoziert alle möglichen gesundheitlichen Probleme.

Was ist sonst noch wichtig, wenn du gesund werden und bleiben willst?

Salz – Faustregel, täglich 3 – 4 g / ½ Teelöffel auf 10 Gläser Wasser oder ¼ Teelöffel auf 1 Liter Wasser.

Salz über den Tag verteilt einnehmen.

Wenn du Sport treibst und schwitzt, brauchst du mehr Salz und wenn du dich in einer heißen Klimazone aufhältst, brauchst du auch mehr Salz.

Mit dem Salz sollte man es nicht übertreiben.

das Verhältnis Wasser/Salz muss stimmen. Stelle immer sicher, dass du immer genügend Wasser trinkst, um das überschüssige Salz aus dem Körper zu schwemmen.

Wenn du an einem Tag, an dem du nicht viel gegessen hast plötzlich zunimmst, hast du zu viel Salz aufgenommen. Verzichte einen Tag lang auf Salz und trinke viel Wasser.

Wichtig sind außerdem noch Gemüse, Obst, Eiweiß, Fette, Sonnenlicht und körperliche Bewegung.

Abschlussarbeit „Ganzheitliche Ernährungsberatung“
Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Welche Wasserarten gibt es?

- Quellwasser (natürlichen unterirdischen Ursprungs)
- Heilwasser (krankheitshindernde und verhütende Eigenschaften)
- Destilliertes Wasser
- Mineralwasser (unterirdischen Ursprungs, direkt an der Quelle abgefüllt)
- Tafelwasser (künstlich hergestelltes Erfrischungsgetränk. Es ist kein natürliches Mineralwasser)
- Trinkwasser als Leitungswasser (Grundwasser z.T. aus Quell- oder Oberflächenwasser)

Wobei ich persönlich das Wasser immer filtern würde.

Da gibt es viele Möglichkeiten und für jeden Geldbeutel ist etwas dabei.

Ich, für mich, habe mich für den Wasserkannenfilter von Acala entschieden, weil dieser auch Medikamentenrückstände rausfiltert.

Schlusswort

Zum Schluss noch ein Zitat von Dr. Batmanghelid:

„Ich möchte Dir ein einfaches, höchst wirksames Mittel vorstellen, das dein Wohlbefinden steigert, deine Gesundheit verbessert, Krankheiten vorbeugt, degenerative Prozesse rückgängig machen und Schmerzen wirkungsvoller bekämpfen kann als alle Schmerzmittel der Welt.

Es hat keine gefährlichen Nebenwirkungen.

Es ist das Medikament, nach dem der Körper ruft, wenn er gestresst ist.

Es ist das gute, alte pure, natürliche Wasser.“