

**46 Gründe, täglich Wasser zu trinken**  
(aus: „Die Wasserkur“, Dr. med.F.Batmanghelidj)

1. Ohne Wasser gibt es kein Leben.
2. Relative Wasserknappheit unterdrückt zunächst einige Funktionen des Körpers und bringt sie schließlich zum Erliegen.
3. Wasser ist unsere Hauptenergiequelle – es ist der „Cashflow“ des Körpers.
4. Wasser erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie – es liefert die Kraft zum Leben.
5. Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammenhält.
6. Wasser verhütet Schäden an der DNS und sorgt für eine größere Wirksamkeit ihrer Reparaturmechanismen – das heißt, es wird weniger schadhafte DNS hergestellt.
7. Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und all ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs.
8. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren.
9. Wasser reichert die Nahrung mit Energie an. Die Nahrungsbestandteile können den Körper während des Verdauungsvorgangs mit dieser Energie versorgen. Daher hat Nahrung ohne Wasser für den Körper keinerlei Energiewert.
10. Mithilfe von Wasser kann der Körper mehr essenzielle Substanzen aus der Nahrung aufnehmen.
11. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper.
12. Mithilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen.
13. Wasser liefert der Zelle Sauerstoff und transportiert die verbrauchten Gase von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können.
14. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.

- 15.**Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern.
- 16.**Mithilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu stoßdämpfenden „Wasserkissen“.
- 17.**Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfung.
- 18.**Wasser mindert das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- 19.**Wasser verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn.
- 20.**Wasser ist ein wesentlicher Bestandteil der Systeme zur Kühlung (Schweiß) und (elektrischen) Erwärmung des Körpers.
- 21.**Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle Gehirnfunktionen, insbesondere für das Denken.
- 22.**Wasser wird für die Bildung aller Neurotransmitter (einschließlich Serotonin) gebraucht.
- 23.**Wasser wird für die Bildung aller vom Gehirn produzierten Hormone (einschließlich Melantonin) gebraucht.
- 24.**Wasser kann die Entstehung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei Erwachsenen und Kindern verhindern helfen.
- 25.**Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit, in dem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert.
- 26.**Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt – und es hat keinerlei Nebenwirkungen.
- 27.**Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren.
- 28.**Mit Wasser stellt sich der normale Schlafrythmus wieder ein.
- 29.**Wasser reduziert Ermüdungserscheinungen und verleiht uns jugendliche Energie.
- 30.**Wasser macht die Haut glatter und vermindert die Auswirkungen des Alterns.
- 31.** Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer.
- 32.**Wasser hilft Glaukome zu verhindern.
- 33.**Wasser normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark – es hilft Leukämie und Lymphome zu verhindern.
- 34.**Wasser ist für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich. Es hilft Infektionen zu bekämpfen und die Entstehung von Krebszellen dort zu unterbinden, wo sie sich bilden.
- 35.**Wasser verdünnt das Blut und beugt der Bildung von Gerinnseln vor
- 36.**Wasser vermindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen.

37. Wasser und Herzschlag sorgen für Verdünnung und „Wellenbildung“, damit sich im Gefäßsystem nicht „absetzen“ kann.
38. Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser trinken.
39. Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet – einer der Hauptgründe für Impotenz und Libidoverlust.
40. Wassertrinken sorgt dafür, dass man Hunger und Durst voneinander unterscheiden kann.
41. Wassertrinken ist die beste Möglichkeit, um abzunehmen. Trinken Sie regelmäßig Wasser, und Sie nehmen ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen. Außerdem werden Sie nicht zu viel essen, wenn Sie eigentlich nur durstig sind.
42. Durch Wassermangel kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und in der Haut. Wasser löst diese Ablagerungen auf.
43. Wasser vermindert Schwangerschaftsübelkeit.
44. Wasser integriert die Funktionen von Körper und Geist. Es stärkt unsere Fähigkeit, uns Ziele zu setzen und sie zu erreichen.
45. Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, Multipler Sklerose, Parkinson und amyotropher Lateralsklerose zu erkranken.
46. Wasser reduziert den Suchtdrang (auch bei Koffein- und Alkoholsucht sowie bei einigen Drogen).“

**Wasser ist so kostbar wie das Leben, das es in sich birgt.** Christina Barbara Peters