

Intervallfasten & Wasser

Wir trinken es, waschen uns damit, gießen unsere Pflanzen und geben unseren Haustieren von dem wertvollen Nass. Ohne Wasser kein Leben. Wasser spielt unbestritten eine dominierende Rolle bei allen Lebewesen rund um den Globus. Trinken ist für den Menschen essentiell. Auch - oder gerade - während des Intervallfastens sollten Sie häufiger zum Glas Wasser greifen.

Ausreichende Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist immer wichtig. Ganz allgemein, so empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken. Während des Kurzzeitfastens ist Wasser - viel Wasser - besonders bedeutend. Es ist nicht nur für unseren Flüssigkeitshaushalt unerlässlich, sondern bekämpft zugleich das Hungergefühl. Doch welches Wasser ist das Richtige?

Ohne Wasser läuft nichts

Über die größten Vorteile des intermittierenden Fastens haben wir bereits viel geschrieben. Häufig wird das Augenmerk auf die Mahlzeiten gelenkt, um möglichst gesunde, ausgewogene und kalorienarme Gerichte auf den Tisch zu bekommen. Die Frage, was man trinken kann, bezieht sich auf Säfte, Kaffee oder Tee. Doch was ist mit unserem kostbaren Nass? Das A und O während des Intervallfastens unterstützt Sie ganz hervorragend und leistet wirklich effektive Dienste, nicht nur um ein paar Kilo Gewicht zu verlieren.

Ohne Wasser ist der Mensch nicht überlebensfähig, besteht er selbst ja zu 55% (Frauen) bis 75% (Männer) aus dieser Flüssigkeit. Wir nehmen Wasser, die Funktionen, Wasserarten und -aufbereitung einmal etwas genauer unter die Lupe.

Ist Wasser gesund?

Oh pardon, bereits diese Frage ist ja falsch gestellt. **Ohne ausreichendes Trinkwasser geht unsere Gesundheit nämlich erst verloren.** Deshalb können wir auch nicht sagen, dass Wasser eine gesundheitsfördernde Substanz ist. Wir können ohne ausreichende Flüssigkeitsaufnahme **schlicht nicht überleben.** In unserem Organismus übernimmt Wasser unterschiedliche Funktionen. Es ist praktisch in unser Gewebe und in unseren Zellen eingebettet.

“Wenn Sie Hunger bekommen, trinken Sie ein Glas Wasser!”

Kopfschmerzen sind eine häufige “Nebenwirkung” bei Intervallfasten. Sie werden diese vielleicht schon zu spüren bekommen haben. Die häufigste Ursache dafür ist eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr. **Achten Sie deshalb insbesondere während der Fastenphase darauf, ausreichend zu trinken - insbesondere Wasser.** Es hat einen weiteren tollen Nebeneffekt: Größere Mengen füllen beim intermittierenden Fasten unseren Magen. Aufkommender Hunger während der Fastenphase wird damit im Keim erstickt.

Sie sehen, Wasser ist und bleibt das wichtigste Getränk beim Intervallfasten. Sie können und sollten sich hier nach Herzenslust bedienen. Wasser unterstützt das Verdauungs- und das Herz-Kreislauf-System. Zudem spült Wasser Schadstoffe aus dem Körper (s. a. Autophagie).

Wasserwissen: Welche Funktion hat Wasser in unserem Körper?

Eine der elementarsten Funktion nimmt Wasser als Lösungsmittel ein. Es ist in der Lage, Schad- und Abfallstoffe zu binden. Um sie anschließend über die Nieren, die Verdauung, die Haut und die Atmung wieder auszuscheiden. Täglich verlieren wir ungefähr 2 Liter Wasser. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder aufgefüllt werden.

Trinken wir nicht genug, gleicht der Körper den Wassermangel zunächst aus. **Er bedient sich des wertvollen Zellwassers, um die “Schlackenstoffe” zu lösen.** Dabei sterben Zellen ab, es entstehen Schwellungen, Ödeme und Cellulite. In der Folge lagern sich immer mehr Schad- und Abfallprodukte in den Gefäßen und im Gewebe ab. Stoffwechsel und Ausscheidungsorgane sind überlastet. Gewebeflüssigkeit, Blut und Lymphe dicken ein, die Abwehrkräfte nehmen ab. Die Zellerneuerung verlangsamt sich, dadurch **altert man schneller.**

Leitungswasser

Unser Leitungswasser wird im lokalen Wasserwerk aus Grund- oder Oberflächenwasser gewonnen und aufbereitet. Die Zusammensetzung ist von Region zu Region unterschiedlich, wird jedoch überall in Deutschland genau kontrolliert. Leitungswasser ist mit einem durchschnittlichen Literpreis von 0,2 Cent

Welche Wasserarten gibt es?

Wasser ist eine chemische Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff, H₂O. Im Trinkwasser müssen Mineralien und Spurenelemente gelöst sein. Bei

das günstigste Trinkwasser. Und es kommt direkt aus dem Hahn - das lästige Schleppen von Wasserflaschen entfällt.

Natürliches Mineralwasser

Aus unterirdischen Wasservorkommen, sogenannten Mineralbrunnen, wird natürliches Mineralwasser gewonnen. Es sickert durch vielfältige Gesteinsschichten, wird dadurch gefiltert und mit Mineralien angereichert. Mineralwasser wird direkt vor Ort abgefüllt. Es muss über 200 Verordnungen entsprechen, um als "natürliches Mineralwasser" verkauft werden zu dürfen. Als Zusatz ist nur Kohlensäure erlaubt.

verschiedenen Wasserarten variiert die Zusammensetzung dieser Bestandteile stark.

5 Wassersorten werden für den menschlichen Verzehr unterschieden:

- Leitungswasser
- Tafelwasser
- Quellwasser
- Mineralwasser
- Heilwasser.

Quellwasser

Quellwasser entspringt unterirdischen Wasservorkommen. Es benötigt jedoch keine amtliche Anerkennung. Quellwasser entspricht mindestens den Anforderungen, die an Leitungswasser gestellt werden.

Tafelwasser

Tafelwasser, ein Gemisch aus Trink- und Mineralwasser, ist ein Industrieprodukt. Zum Teil kann es sogar aus Meerwasser bestehen. Zugefügt werden Mineralsalze und Kohlensäure.

Heilwasser

Zusätzlich zu den Anforderungen an natürliches Mineralwasser unterliegt Heilwasser dem Arzneimittelgesetz. Heilwasser muss durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen werden. Es kann sich angesichts seiner Zusammensetzung von Mineralien gesundheitlich positiv auswirken, insbesondere Mangelerscheinungen vorbeugen.

Das sind die gängigsten Wasserarten für den menschlichen Verzehr. Daneben gibt es **speziell aufbereitetes Trinkwasser**, wie zum Beispiel mineralarmes Quell- oder Osmosewasser. Was ist das und welche Vorteile sollen diese Wasserarten gegenüber unserem gewohnten Mineralwasser haben?

Trinkwasseraufbereitung - diese Möglichkeiten gibt es

Bei einer Trinkwasseraufbereitung wird das Wasser behandelt. So ist auch unser Leitungswasser bereits als aufbereitet zu bezeichnen. Es werden bestimmte Stoffe entfernt, hinzugefügt oder bestimmte Parameter, wie die Wasserhärte eingestellt. Dafür gibt es verschiedene Methoden mit unterschiedlichen Ergebnissen. Einige gängigen aufbereiteten Wasserarten, die jeder selbst mit haushaltsüblichen Geräten vornehmen kann, möchten wir Ihnen vorstellen.

Was ist denn Osmosewasser?

Osmosewasser ist Trinkwasser in seiner ursprünglichen Form - hochgradig rein, frei von schädlichen Inhaltsstoffen wie Schwermetallen, Pestiziden, Medikamentenrückständen, Bakterien, Keimen und Pilzsporen. Es enthält kaum Mineralien oder Spurenelemente, einzig etwas Magnesium und Kalzium. Mittels einer Osmoseanlage wird es entsprechend "bearbeitet".

Kann das überhaupt gesund sein?

Wasser aus einer Osmoseanlage enthält noch Mineralien - und zwar solche, die bioverfügbar sind. Das ist ein großer Unterschied zum destillierten Wasser, welches unserem Körper, wenn wir es ständig trinken würden, diese entziehen würde. Im Grunde genommen hat das Thema Mineralien überhaupt nichts mit dem Thema Trinkwasser zu tun. Medizinisch belegt ist, dass wir ca. 25 Liter Wasser trinken müssen, um so viel verwertbare Mineralien aufzunehmen wie durch 1 Möhre.

Das hat etwas mit der **Bioverwertbarkeit** zu tun. Mineralien in allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln sind **organisch**. Das bedeutet, unsere Körperzellen können Sie zu **fast 100 Prozent** verwerten.

Dagegen enthält Wasser **anorganische Mineralien**. Von diesen profitiert unser Organismus nur zu einem **sehr niedrigen Prozentsatz**. Denn er verwertet nur die restlichen feinsten Partikel dieser Stoffe (kolloidale Mineralien anorganischer Art). Fazit: Osmosewasser enthält so viele verwertbare Mineralien wie Leitungs- oder Mineralwasser - nur ohne den Anteil unverwertbarer und unerwünschter Elemente.

Was sagt der empfundene Geschmack aus?

Wird Osmosewasser geschmacklich als **süß oder neutral** empfunden, so ist das normal.

Schmeckt es **sauer**, ist der Körper womöglich **übersäuert**.

Wie schmeckt Osmosewasser?

Osmosewasser selbst ist **geschmacksneutral**. Es heißt, hat es Geschmack, so **schmeckt man sich selbst**. Es ist möglich, dass verschiedene Personen den Geschmack unterschiedlich wahrnehmen. Ein und dasselbe Glas Osmosewasser kann also von der einen Person als süß, von einer anderen als sauer, bitter oder sogar metallisch wahrgenommen werden.

Daraus leitet sich ab, dass das Osmosewasser geschmacklos ist und die Unterschiede bei den unterschiedlichen Menschen liegen.

Ein **bitterer** Eigengeschmack kann auf Probleme mit dem **Verdauungstrakt**, der **Leber** bzw. der **Galle** deuten.

Ein **metallisches** Aroma weist auf eine erhöhte Belastung mit **Schwermetallen** hin.

Anhänger des in der Osmoseanlage aufbereiteten Wassers sehen darin einen wertvollen Hinweis auf bereits bestehende Probleme des Körpers. Durch gezielte Maßnahmen können diese Punkte verbessert werden.

Wasser vitalisieren und beleben

Was Wasser anbelangt, ist der Mensch noch in der Steinzeit. Sein Organismus ist auf **natürliches, vitales Quellwasser** ausgerichtet, mit einer feinen Struktur, ähnlich des Körperzellwassers. Der Naturforscher Viktor Schaubergger hat einen Spruch geprägt: "Nicht bewegtes Wasser ist tot, und ist letztlich für das Leben giftig".

Es existieren vielfältige Methoden, Wasser zu vitalisieren. Sogenannte Wasserverwirbler sollen es feiner und weicher und für den Körper verwertbarer machen. Mit Edelsteinen, Informationen und Energiefeldern kann es demnach positiv oder negativ verändert werden. Während einige auf diese Vitalisierer schwören, lehnen es andere als esoterischen Unfug ab.

Granderwasser

Nach Meinung von Josef Grander ist Wasser nach der langen Reise von der Quelle bis in unser Glas etwas "erschöpft". Neues Leben wird ihm durch ein Grander Gerät eingehaucht. In dem Gerät befindet sich "Informationswasser". Fließt nun das "schlappe" Wasser im Grander Gerät am guten "Informationswasser" vorbei, findet laut Grander eine "Informationsübertragung" statt. Das "erschöpfte" Wasser wird dadurch wieder vitalisiert. Grandermusterwasser ist ein Familiengeheimnis.

Wissenschaftlich ist diese Informationsübertragung allerdings nicht bewiesen. Ein mehrjähriger Prozess endete mit dem Ergebnis, das Granderwasser aus dem

Esoterik-Melieu stammt und parawissenschaftlicher Nonsense ist. Letztendlich muss jeder für sich selbst entscheiden, ob Wasser mittels Informationsübertragung wieder "lebendig" wird. Und ob es ihm Vorteile bringt, dieses, häufig auch sehr teure, Wasser zu kaufen und zu trinken.

Was für Wasser soll man denn nun trinken?

Für welches Wasser man sich entscheidet, ist reine Geschmackssache. Achten Sie beim Kauf auf möglichst schadstofffreies Mineralwasser. Wenn Sie Wasser ohne Transport genießen möchten, ist Leitungswasser die richtige Wahl. Es ist zudem umweltfreundlich und nachhaltig. Leitungswasser wird ständig kontrolliert, über Ihr regionales Wasserwerk erhalten Sie alle Informationen dazu. Mögen Sie kein Leitungswasser, so ist Flaschenwasser eine vernünftige Alternative.

Verzichten Sie auf Kohlensäure

Wasser ohne Kohlensäure? Das schmeckt ja langweilig, oder? Die Mehrheit der Deutschen bevorzugt Wasser mit Kohlensäure. Heutzutage ist es auch ohne Probleme möglich, Leitungswasser mit Kohlensäure anzureichern. Aber Kohlensäure ist sauer und wir haben schon viel zu viele davon in unserem Körper. Zudem besteht die Gefahr, dass sich die anorganischen Mineralien durch die Kohlensäure zu noch größeren Teilchen zusammenschließen und für unseren Stoffwechsel nicht mehr verwertbar sind. So entsteht beispielsweise aus der Verbindung von Kalzium und Hydrogencarbonat Kalk, der sich in den Blutgefäßen absetzen kann.

Infused Water & Intervallfasten

Probieren Sie zumindest während des Intervallfastens aus, Wasser ohne Kohlensäure zu genießen. Für Abwechslung sorgt Zitrone, Ingwer, Minze, Orangen- oder Gurkenscheiben.

Dieses sogenannte Infused Water pimpt jedoch nicht nur den Geschmack auf. Beim Kurzzeitfasten unterstützt insbesondere Zitronenwasser Ihren Körper bei der Basen-Säure-Balance. Säuren werden durch einen basischen pH-Wert neutralisiert.

Gerade beim Intervallfasten sollte **Apfelessig** auch auf der Liste der Alltagsgetränke stehen.

Ein großes Glas Wasser mit 1-2 Esslöffeln Apfelessig während Ihrer Fastenphase getrunken, senkt den Blutzuckerspiegel und reduziert das Hungergefühl.

Zum Wohl!

Ein Glas Wasser, am besten ein Halbliterglas - an Ihren Arbeitsplatz oder einer exponierten Stelle gestellt, animiert Sie zum Trinken. Es dauert nur kurze Zeit, es zur guten Gewohnheit werden zu lassen, daraus regelmäßig einen Schluck Wasser zu nehmen. So stillen Sie beim Fasten jeden Heißhunger und reduzieren aufkommendes Hungergefühl.

Fazit:

Wasser ist die billigste Medizin für den Menschen. Die ausreichende, regelmäßig Wasserzufuhr kann Diabetes, Herzinfarkt, Magen- und Darmgeschwüre und andere Zivilisationskrankheiten verhindern.

Trinken ist äußerst wichtig, gerade beim Intervallfasten. Aufgrund des angekurbelten Fettstoffwechsels produziert Ihr Körper "Abfallprodukte", die ausgeschieden werden müssen. Dafür braucht er Flüssigkeit in Form von Wasser, viel Wasser.

Zwischen 2 und 3 Liter pro Tag sollten es sein. Wir empfehlen, sich eher dem oberen, denn dem unteren Bereich zu nähern. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen 1-2 Gläser Wasser und dann immer, wenn Sie Hunger verspüren.