

# Wasser, wie viel brauchen wir und warum brauchen wir es?

Wasser ist die Quelle allen Lebens. Zumindest des Lebens, wie wir es hier bei uns auf der Erde kennen. Da der Menschliche Körper zwischen 50 und 70 Prozent (Kleinkinder eher 70, junge Männer eher 60, Frauen eher 50) aus Wasser besteht, ist es eigentlich selbstverständlich, dass eine regelmäßige Zufuhr von Wasser nötig ist um diese Zusammensetzung aufrecht zu erhalten.

## Das Besondere am Menschen

Die wenigsten Säugetiere sind in der Lage, so zu schwitzen wie der Mensch. Schweine beispielsweise schwitzen nur in den Achselhöhlen, am Bauch und in der Analregion. Hunde schwitzen minimal über vereinzelte Stellen der Haut, vielmehr aber an den Pfoten. Katzen und Ratten haben nur an den Pfotenballen funktionierende Schweißdrüsen.

Kaninchen, Meerschweinchen und Vögel haben gar keine Schweißdrüsen. Sie müssen sich einzig durch entsprechende Luftzirkulation kühlen.

Pferde sind ein paar der wenigen Tiere, die wie der Mensch am gesamten Körper schwitzen.

## Was bedeutet das nun?

Wenn wir von schwitzen sprechen, sprechen wir von der Funktion des Wassers zu Temperaturregulation. Eine derart gute Fähigkeit zur Temperaturregulation/Schutz vor Überhitzung lässt und dazu befähigen, körperliche Belastungen über einen längeren Zeitraum auf hohem Leistungsniveau zu ertragen.

Leider hat das Ganze auch einen Haken. Es ist nicht besonders ökonomisch. So brauchen wir regelmäßig einen ausreichenden Nachschub an Wasser (und Mineralien) um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Faustregel: 2-3 Liter am Tag + 1 Liter je Stunde Sport.

## Warum ausreichend Wasser nicht nur beim Sport wichtig ist...

Die Kühlung durch das Schwitzen ist nicht die einzige Funktion des Wassers in unserem Körper. Da wir Warmblüter sind wird durch das erwärmte Blut, welches zu einem großen Teil aus Wasser besteht, bei Kälte bis zu einem gewissen Grad die Leistungsfähigkeit unseres Körpers kaum beeinflusst.

Weiterhin dient Wasser als Transportstoff. Ohne Wasser kann der Körper wasserlösliche Vitamine, wie Vitamin C, B1, B2, B6 und B12 nicht aufnehmen. Genau so wenig können Nährstoffe und Wirkstoffe zu den jeweiligen Organen gelangen.

Nicht zuletzt geht Wasser auch als Baustein in unseren Körper ein. Ohne einen entsprechenden Wasseranteil könnten dämpfende und elastische Elemente, wie unsere Bandscheiben, ihre Funktion nicht erfüllen.

