



© fotolia.com - bsilvia

# Wasser-hilft



© Wasser-hilft.de - RAS

Reines Trinkwasser durch Umkehrosmose. Wasserstoffwasser.  
Vitalisiertes Wasser durch Wirbler, Kristallsalz und Edelsteine.  
Produkte für Ihre Gesundheit, Bücher, DVDs, CDs...

## Tipps zum richtigen Wassertrinken

Der menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser,  
das Gehirn sogar zu 80 bis 90%.

Alle physiologischen Vorgänge erfordern Wasser.  
Für den Transport von Nährstoffen, Enzymen, Fermenten,  
Vitaminen, Spurenelementen etc. und genauso für den  
Abtransport von Gift- und Ausscheidungsstoffen  
braucht unser Körper Wasser.

**Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.  
Ohne Wasser ist kein Leben möglich.**



Foto RAS

Wassermangel ist Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen. Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit (siehe „Wassermangel und Leistungsfähigkeit“:

[https://www.wasser-hilft.de/pdf/wasser/wasser\\_und\\_leistung.pdf](https://www.wasser-hilft.de/pdf/wasser/wasser_und_leistung.pdf)).

Lassen Sie es nicht soweit kommen. Trinken Sie genug Wasser!

### 1. Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen 2 Gläser Wasser.

#### Begründung:

Das braucht Ihr Körper dringend, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen und um genügend Strom zum Denken zu produzieren.

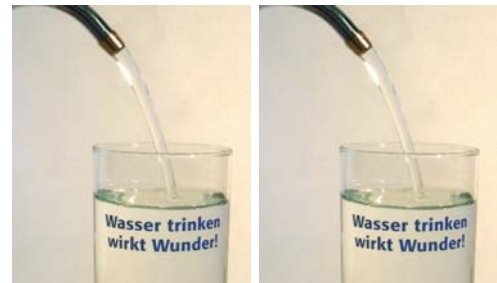


Foto RAS

### 2. Trinken Sie jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit 1/2 Liter Wasser.

#### Begründung:

So geben Sie Ihrer Bauchspeicheldrüse genügend Wasser, um die extrem sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren. Ansonsten würden die Säuren des Magens den Darm zersetzen!

Der Magenausgang darf sich nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht.

Ansonsten leiden Sie unter einem Völlegefühl oder Aufstoßen mit Sodbrennen (wenn die aggressive Magensäure die Speiseröhre angreift. Genügend Wasser mit basischen Natriumionen am Magenausgang ist ein nützliches Mittel gegen Sodbrennen).



Foto RAS



### 3. Trinken Sie direkt nach dem Essen nichts.

#### Begründung:

Ihr Magen soll die Nahrung möglichst effizient und schnell verdauen. Wenn Sie sehr viel Flüssigkeit zuführen, könnte das Ihre Magensäfte verdünnen, was den Verdauungsprozess etwas behindern könnte. (Wenn Sie 2. nicht beachtet haben, beachten Sie 4.)



Foto RAS

### 4. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind – auch während oder nach einer Mahlzeit.

#### Begründung:

Vertrauen Sie Ihren Körpersignalen! Wenn Sie Durst verspüren, ist es allerhöchste Zeit, diesem lebenswichtigen Bedürfnis des Körpers nachzukommen. Normalerweise sollten Sie es nie so weit kommen lassen, dass Ihr Körper durstig wird, denn Sie schaden damit Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihrer Gesundheit.



Foto RAS

### 5. Trinken Sie 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser.

#### Begründung:

Nach dieser Zeit sind viele Speisen verdaut und stehen bereit, um durch den Darm transportiert zu werden. Dazu benötigt der Körper pro Tag rund 9 Liter Wasser!!! Da Sie nicht soviel Wasser trinken, nimmt der Darm dieses Wasser aus den Zellen und dem Körpergewebe. Hinterher muss Ihr Körper dieses Wasser wieder filtern und in die verschiedenen Organe zurücktransportieren.



Foto RAS

Das ist ein gewaltiger Kraftakt. Selbst wenn Sie nichts tun, ist der Körper sehr fleißig beschäftigt. Erleichtern Sie ihm diese Arbeit und trinken Sie viel.

### 6. Trinken Sie täglich mindestens 2 bis 4 Liter reines Wasser.

#### Begründung:

Die Faustregel für die gesunde Menge Wasser lautet: Täglich **mindestens 30 bis 40 Milliliter Wasser pro kg Körpergewicht** \*. Das bedeutet:

bei 50 kg Körpergewicht	2 Liter Wasser,
bei 75 kg Körpergewicht	2,5-3 Liter und
bei 100 kg Körpergewicht	3,5-4 Liter pro Tag



Foto RAS



Diese Werte erhöhen sich natürlich, wenn Sie schwitzen, Sport treiben, in die Sauna gehen, im Gebirge unterwegs sind (*pro 1.000 Höhenmeter verbraucht der Körper ca. 1 Liter Wasser am Tag zusätzlich!*), harntreibende, alkoholische oder koffeinhaltige Flüssigkeiten zu sich nehmen. (Diese Getränke können dem Körper Wasser entziehen. Daher sollten Sie anschließend genügend – bis zur doppelten Menge – Wasser trinken oder – noch besser – harntreibende und säurebildende Getränke gleich durch Trinkwasser ersetzen, siehe nächster Tipp).

\* Den Wassergehalt von frischem Obst, wie Melonen, Weintrauben, Kirschen, Orangen etc., dürfen Sie dabei natürlich als Flüssigkeitszufuhr mitrechnen.

## 7. Alkohol, Kaffee, Cola, Schwarztee und manche Kräutertees entziehen dem Körper Wasser – gleichen Sie dies durch zusätzliches Wassertrinken aus.

### Begründung:

Koffein- und teehaltige Flüssigkeiten und v. a. harntreibende Substanzen sorgen dafür, dass die Nierentätigkeit angeregt wird. Dadurch wird vermehrt Wasser aus dem Körper ausgeschieden. Das getrunkene Wasser

wird dann z. T. schneller abtransportiert, als es von den Zellen aufgenommen werden kann. Daher müssen wir meistens nach dem Trinken von z. B. Brennesseltee, Spargelwasser, Bohnenkaffee oder Alkoholika öfter zur Toilette.



Foto RAS

### Beispiel:

Sie wiegen 65 kg und brauchen daher 2,5 Liter Wasser pro Tag. Wenn Sie 1/2 Liter entwässernde Getränke zu sich nehmen, reduzieren Sie die verfügbare Menge Wasser in Ihrem Körper auf ca. 2,2 Liter. Sie müssen jetzt also wieder ca. 0,3 Liter Wasser nachtrinken, um diesen Verlust auszugleichen, insgesamt also 2,8 Liter am Tag!

Das Gleiche wie für Cola, Kaffe und bestimmte Teesorten gilt auch für Bier, Wein, Sekt etc. Trinken Sie anschließend mindestens die gleiche Menge Wasser (bei Schnaps deutlich mehr!), um den alkoholbedingten Wasserverlust auszugleichen und – vor allem – um der Übersäuerung Ihres Körpers entgegenzuwirken! (*In vielen Ländern bekommt man automatisch Wasser zum Wein serviert, in Österreich auch zum Kaffee.*)

Wenn Ihnen das zu anstrengend ist, trinken Sie einfach nur das, was Ihr Körper braucht: reines Wasser und möglichst wenig andere Flüssigkeiten.

## 8. Wasser ist besonders wichtig für Menschen, die wenig Obst, Salat und Gemüse essen.

### Begründung:

Die Zellflüssigkeit in Obstzellen ist der Zellflüssigkeit in menschlichen Zellen sehr ähnlich. Die Oberflächenspannung ist sehr niedrig, daher kann Obstsaft aus frischem Obst sofort von unseren Körperzellen absorbiert werden. Wenn Sie sehr viel frisch geerntetes



Foto RAS



Obst direkt von Baum oder Strauch essen, können Sie damit Ihre zu trinkende Wassermenge reduzieren. Außerdem erhalten Sie auf diese Weise viele wichtige Vitamine, Spurenelemente und wertvolle (weil zellverfügbare), organisch gebundene Mineralien (im Unterschied zum Mineralwasser, das nach Ansicht vieler Ernährungsexperten in der Regel nur unbrauchbare, anorganisch gebundene Mineralstoffe enthält).

## 9. Trinken Sie Wasser vor dem Sport – wichtig fürs Schwitzen!

### Begründung:

Ihr Körper kann seine lebenswichtigen Organtemperaturen nur regeln, wenn genügend Wasser zum Verdunsten vorhanden ist. Ansonsten tritt sehr schnell ein Wassermangel im Körper auf, der zu Konzentrations- und Leistungsmangel führt, siehe [https://wasser-hilft.de/folgen\\_wassermangel.htm](https://wasser-hilft.de/folgen_wassermangel.htm).

Trinken Sie auch während länger dauernder Trainingseinheiten immer wieder kleinere Portionen Wasser, damit es gar nicht erst zu einem Wassermangel im Körper kommt. (Plötzliche Konzentrationsschwächen, Unlust-, Müdigkeits- oder auch Angstgefühle, z. B. beim Bergsteigen, können durchaus ein gesunder, wichtiger und ernst zu nehmender Hinweis Ihres Körpers auf dringenden Wasserbedarf sein.)



Foto RAS

## 10. Achten Sie darauf, Ihren Salzhaushalt in Balance zu halten.

### Begründung:

Ihr Blut, Ihre Zellflüssigkeit, Ihre Lympflüssigkeit etc. enthalten 0,97% Salz, um leitfähig zu bleiben. Wenn Sie sehr viel Reinstwasser trinken, könnten Sie diesen wichtigen Anteil an Ionen verdünnen. Pro Liter Trinkwasser braucht unser Körper täglich etwa

einen viertel Teelöffel Salz – am besten Halit, s. <https://wasser-hilft.de/kristallsalz.htm>. (Oft ist in unserer Nahrung pro Tag allerdings sehr viel mehr Salz enthalten, als wir brauchen, wenn auch kein **naturbelassenes Kristallsalz**, siehe <https://www.wasser-hilft.de/kristallsalzinfo.htm>).



Foto RAS

Empfehlung:

Geben Sie einen kleinen Spritzer **Sole**

(s. [https://www.wasser-hilft.de/biova\\_kristallsalz\\_info.htm](https://www.wasser-hilft.de/biova_kristallsalz_info.htm)) – möglichst aus **naturbelassenem** Kristallsalz (*kein Tafelsalz oder Siedesalz!*) – in jedes Glas Wasser, das Sie trinken – vor allem bei schweißtreibenden Sommertemperaturen oder vor dem Sport – dann schmeckt es meist auch noch besser.

Zu viel Salz ist allerdings genauso schädlich wie zu wenig!



## 11. Reines Wasser ist durch kein anderes Getränk zu ersetzen – insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Milch, Säfte oder gar Limonaden.

### Begründung:

Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel. Waschen Sie Ihre Wäsche in Kaffee, Tee, Bier, Cola, Saft, Milch... oder in sauberem, kalk- und salzfreien (= mineralarmen) Wasser?

Dasselbe gilt natürlich auch für die Reinigung aller Ihrer Gefäße im Körper (nach medizinischen Berechnungen bis zu 100.000 Kilometer = 2,5 Mal um den Erdball).

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihre Zellen und Zellzwischenräume von alten Stoffwechselprodukten befreien können. Trinken Sie genug reines (gefiltertes) Wasser.

Sie waschen Ihre Wäsche ja auch nicht mit verschmutztem Wasser! Gönnen Sie daher Ihren Gefäßen auch reines, sauberes Wasser – ohne anorganische Substanzen und ohne jegliche Schadstoffe (siehe [https://wasser-hilft.de/schadstoffe\\_im\\_trinkwasser.htm](https://wasser-hilft.de/schadstoffe_im_trinkwasser.htm) und <http://osmose.wasser-hilft.de>).



Foto RAS

## 12. Trinken Sie Wasser immer ohne Kohlensäure.

### Begründung:

Beim Stoffwechsel entsteht im menschlichen Körper als Abfallprodukte Kohlendioxid. Dieses für uns (in größeren Mengen) unverträgliche Gas (in Verbindung mit Wasser entsteht daraus Kohlensäure) muss schnell über die Lungen ausgeschieden werden (ähnlich wie feste und flüssige Abbauprodukte des Stoffwechsels über Kot und Urin ausgeschieden werden müssen).

Würden wir reines Kohlendioxid einatmen, müssten wir sofort sterben. Der Körper ist bestrebt, größere Mengen solcher Giftstoffe so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden.

Weshalb sollten Sie sich das also freiwillig zuführen?



Foto RAS

*Mehr über wissenschaftliche Forschungsergebnisse und die negative Veränderung der biophysikalischen Eigenschaften der Wassermoleküle durch Druck, Kanalisierung (gerade Rohrleitungen), naturfremde 90° Winkel etc. und Möglichkeiten der positiven Veränderung siehe: <https://wasser-hilft.de/wirbelino.htm>, [https://wasser-hilft.de/wasser\\_informieren.htm](https://wasser-hilft.de/wasser_informieren.htm), [www.wasser-hilft.de/wasser\\_filme.htm](http://www.wasser-hilft.de/wasser_filme.htm) und natürlich auch gern mündlich: 06438 – 5106.*

*Es gibt auch exzellente Fernsehfilme auf DVD und Fachbücher zu diesem Thema, siehe [https://www.wasser-hilft.de/wasser\\_buecher.htm](https://www.wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm) - mit Rezensionen, Inhaltsverzeichnissen und Leseproben.*



**"Alles ist aus dem Wasser entsprungen  
und alles wird durch Wasser erhalten."**

Goethe

**Und jetzt schlägt's Dreizehn:**

**13. Trinken Sie Wasser nicht kalt  
oder gar gekühlt, sondern warm.**

**Begründung:**

Insbesondere für den Abtransport von Ausscheidungs- und Giftstoffen benötigt unser Körper reines Wasser, denn Wasser ist das beste biologische Lösungsmittel. Daher benutzen wir es ja auch zum Reinigen und Waschen unserer Hände und Wäsche. Genauso wirksam ist es beim Reinigen unserer Gefäße und Zellzwischenräume.

Von der Waschmaschine wissen wir:

Je schmutziger die Wäsche ist, desto höher die Wassertemperatur, denn heißes Wasser hat sehr viel höhere Lösungs- und Reinigungs-Fähigkeit als kaltes Wasser. Schmutz, der sich unter kaltem Wasser nicht oder nur sehr langsam löst, wird von warmem oder gar heißem Wasser oft sehr schnell gelöst.

In unserem Körper ist das genauso. Warmes Wasser hat viel höhere Reinigungskraft. Doch wenn Sie kalt trinken, muss Ihr Körper diesem kalten Wasser erst viel Energie zuführen, damit er es auch wirkungsvoll nutzen kann. Diese Energie fehlt Ihnen (es sei denn, Sie liegen im heißen Sonnenschein, bewegen sich bei Außentemperaturen von über 30 Grad Celsius oder treiben Sport).

Falls es Ihnen merkwürdig erscheint, Wasser warm zu trinken, dann fragen Sie sich bitte einmal, warum Sie Kaffee und Tee die allermeiste Zeit im Jahr lieber warm oder sogar heiß trinken als kühl-schrankkalt...



Foto RAS

**„Gutes Wasser ist nicht nur Menschenrecht,  
sondern auch Anrecht von Flora, Fauna und der Natur als Ganzer.“**

Maude Barlow



Foto RAS



# Wasser-hilft



[www.wasser-hilft.de](http://www.wasser-hilft.de)

**Trinken Sie genug reines Wasser und bleiben Sie gesund.**

Rudolf A. Schnappauf

**“Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe,  
der wird in Ewigkeit nicht dürsten.“**

Johannes 4.14

30 Gründe, weshalb sich Wassertrinken für Sie lohnt, lesen Sie unter:

[https://www.wasser-hilft.de/wasser\\_hilft.htm](https://www.wasser-hilft.de/wasser_hilft.htm)

Zu Wassermangel und Leistungsfähigkeit siehe

[https://www.wasser-hilft.de/pdf/wasser/wasser\\_und\\_leistung.pdf](https://www.wasser-hilft.de/pdf/wasser/wasser_und_leistung.pdf)

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, nachlassende Denkfähigkeit, Kopf-, Bauch- und Gelenkschmerzen, Migräne, Schwindelgefühl, Unwohlsein etc. können Anzeichen für einen Mangel an Wasser sein.

Sehr viele Symptome, Beschwerden und Krankheiten werden von Medizinern mit chronischem Wassermangel in Verbindung gebracht, siehe hierzu die Fachliteratur von Dr. med. F. **Batmangelidj** unter

[https://www.wasser-hilft.de/wasser\\_buecher.htm](https://www.wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm)

**Kaum zu fassen, aber leider wahr:**

**Durst in der Schule:  
Kinder dürfen viel zu selten trinken  
und zumeist trinken sie das Falsche  
(statt gesundem Wasser gezuckerte Limonaden –  
entwässernd, dick machend und Säure bildend !)**

„Schulkinder dürfen im Unterricht nur selten etwas trinken. Lediglich an 16 Prozent der Schulen ist es erlaubt, während des Unterrichts seinen Durst zu löschen.



Foto RAS

Obwohl nachweislich die Konzentration leidet, wenn zu wenig getrunken wird, bestehen viele Schulen immer noch auf dem Trinkverbot.

Selbst im Sportunterricht ist Trinken keine Selbstverständlichkeit: Nur an 20 Prozent der Schulen ist dies erlaubt. Der Flüssigkeitsmangel darf erst in der Pause wieder ausgeglichen werden...“ *Quelle: www.vakverlag.de (Die Datei ist nicht mehr online.)*

Eltern und Lehrer, die sich an dem Schulprojekt „Trinken im Unterricht“ beteiligen möchten, finden Infos und Broschüren unter: [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

**Weitere Fachartikel und Hinweise wie Sie reines, bekömmliches Trinkwasser für nur ca. 3 bis 4 Cent pro Liter preiswert selbst aufbereiten, erhalten Sie kostenfrei hier**  
[https://www.wasser-hilft.de/frame\\_umkehrosmoseanlagen.htm](https://www.wasser-hilft.de/frame_umkehrosmoseanlagen.htm)

und hier

**Video:** <http://osmose.wasser-hilft.de/>

**Informieren Sie sich auch über den Wirbelino Wasserwirbler zum** [Strukturieren von Trinkwasser](https://www.wasser-hilft.de/wirbelino.htm) – optimiert für Glas-Flaschen  
<https://www.wasser-hilft.de/wirbelino.htm>,



# Wasser-hilft



[www.wasser-hilft.de](http://www.wasser-hilft.de)

und

Wasserstoffwasser zum Neutralisieren von freien Radikalen

<https://www.wasser-hilft.de/wasserstoffwasser.htm>

Der Übersäuerung entgegenwirken

[https://www.wasser-hilft.de/saurer\\_koerper.htm](https://www.wasser-hilft.de/saurer_koerper.htm)

Bücher, Filme auf DVDs, CDs zu den Themen „Wasser - Trinken und Gesundheit -“  
finden Sie hier:

[https://www.wasser-hilft.de/wasser\\_buecher.htm](https://www.wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm)

und hier:

[https://www.ras-training.de/neu/publikationen/wasser\\_buecher.htm](https://www.ras-training.de/neu/publikationen/wasser_buecher.htm)



Foto RAS

**Haben Sie Fragen oder wünschen Sie persönliche Info,  
greifen Sie zum Telefon und rufen Sie mich jetzt einfach an:**

Rudolf Schnappauf • Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen

☎ 06438 - 51 06 • [Schnappauf@Wasser-hilft.de](mailto:Schnappauf@Wasser-hilft.de)

<http://wasser-hilft.blogspot.de> > 561 Beiträge (Stand: Mai 2018)

Empfehlungen:

<http://respekt-achtung-und-selbstvertrauen.blogspot.de> 350 Beiträge

Jeden Monat können Sie kostenfrei eine neue Ausgabe der **RAS-News** lesen  
mit wertvollen Erfolgs-Tipps und aktuellen Infos zu Wasser-hilft.de.

Melden Sie sich bitte hier an:

[https://www.ras-training.de/neu/ras\\_news/](https://www.ras-training.de/neu/ras_news/)