

Inhalt

9 Einführung

KAPITEL 1

11 **Das Wasser und der menschliche Körper**

11 Der Wassergehalt des Organismus

16 Wasser, das ursprüngliche Milieu aller Lebewesen

17 Die wässrige Umwelt wird zur Innenwelt

18 Die Verwertung des Wassers

KAPITEL 2

23 **Der Wasserkreislauf im Körper**

23 Die Wasserzufuhr

23 *Der Mund*

25 *Die Lungen*

28 *Die Haut*

28 *Das ?netabolische Wasser*

30 Die Resorption des Wassers

30 *Die Osmose*

32 *Austausch zwischen Darm und Blut*

34 *Die Kapillaren*

35 *Austausch zwischen Blut und Extrazellulärflüssigkeit*

37 *Austausch zwischen Extrazellulärflüssigkeit, und Zellen*

38 *Die Entsorgung*

38 Die Wasserausscheidung

38 *Die Nieren*

39 *Die Haut*

41 *Die Lungen*

41 *Der Darm*

- 43 *Der Wasserkreislauf im Verdauungstrakt*
44 *Der Wasserkreislauf in den Nieren*

KAPITEL 3

- 45 **Die Folgen des Wassermangels**
47 Verlangsamte Enzymfunktion
49 Selbstvergiftung
50 Akuter und chronischer Wassermangel
51 Folgen des chronischen Wassermangels
51 *Müdigkeit und Energiemangel*
51 *Verstopfung*
52 *Verdauungsstörungen*
52 *Hoher und niedriger Blutdruck*
54 *Gastritis und Magengeschwüre*
55 *Atembeschwerden*
55 *Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts*
56 *Übergewicht und Fettleibigkeit*
57 *Ekzeme*
57 *Cholesterin*
58 *Blasenentzündungen und Infektionen der Harnwege*
59 *Rheuma*
59 *Vorzeitige Alterung*

KAPITEL 4

- 61 **Der Durst**
62 Der extrazelluläre Durst
64 Der intrazelluläre Durst
66 Der Verlust des Durstgefühls

KAPITEL 5

- 69 **Was sollen wir trinken?**
70 Wasser
71 Leitungswasser
72 Mineral- und Quellwasser
76 Stark hydrierende Getränke

76	<i>Wasser</i>
76	- <i>Kräutertees</i>
11	<i>Obst- und Gemüsesäfte</i>
78	Schwach hydrierende Getränke
78	<i>Kaffee, Schwarztee, Kakao</i>
79	<i>Milch</i>
79	<i>Limonaden</i>
80	<i>Alkoholische Getränke</i>

KAPITEL 6

83	Der Wasserbedarf des Körpers
83	Die Ausscheidung
86	Die Messung des täglichen Wasserkonsums
87	Der individuelle Bedarf
89	Wann sollen wir trinken?
91	Das Trinken nicht vergessen!
92	Kleine Schlucke oder große Züge?
93	Warme oder kalte Getränke?

KAPITEL 7

97	Rehydrationskuren
98	Hydrationskur
100	Rehydrationskur 1
101	Rehydrationskur 2
103	Hydrationskur mit reinem Wasser zur Entgiftung
107	Trocken-feuchte Entgiftungskur
109	Trocken-feuchte Kur (Kurzform)
110	Hydrations- und Remineralisierungskur
113	Hydrations- und Entsäuerungskur
115	Wasser und Sport
117	Wasser und Schönheit

KAPITEL 8

119 Feinstoffliche Eigenschaften des Wassers

126 Literaturverzeichnis