



Pegasus

Gesundheit erreichbar machen

PegaVision

A U S G A B E 8

Aktuelles zum Arbeitsschutz, Umweltmedizin, Reisemedizin und zur Vorsorge

Kleine Lebensmittelkunde

- "Sie müssen viel trinken" -
- Aus Nr. 7 -

Ein Leserbrief hat uns erreicht, den ich Ihnen nicht vorenthalten will.

Sehr geehrter Herr Dr. Wagner,

Ihr Beitrag "Sie müssen viel trinken" in Ausgabe 7 hat mich richtig schockiert. Seit Jahren empfehlen die Mitarbeiter des Gesundheitssektors eine tägliche Trinkmenge von 1,5-2 Litern Wasser, Fruchtsaftchorle oder Tees. In Anbetracht der steigenden Zahl von chronischen Kopfschmerzpatienten, chronischer Obstipation, Bandscheibendegeneration, etc. bei denen eine organische Ursache ausgeschlossen werden kann, ist solch ein Beitrag nur verwirrend und gesundheitsschädlich. Meiner Erfahrung nach haben viele Menschen kein "normales" Durstempfinden mehr und somit ist der subjektiv empfundene Durst kein Gradmesser für die täglich benötigte Trinkmenge. Viele meiner Kollegen trinken an einem Tag nicht mehr als 0,5 Liter!! Und das trotz angeblich perfektem Steuer- und Regelmechanismus. Die Auswirkungen eines chronischen Wassermangels sind verheerend und viele Krankheiten könnten durch eine ausreichende Wasserzufuhr vermieden bzw. gelindert werden. Bisher habe ich Ihren Newsletter sehr gerne und interessiert gelesen, der gestern gesendete Beitrag hat mich allerdings bestürzt. Ich hoffe sehr, dass die kommenden Ausgaben mehr Verantwortungsbewußtsein und Seriosität beinhalten.

Freundliche Grüße

1. Jeder Mensch ist anders

Die Angabe einer festen Trinkmenge ist schon deshalb nicht sinnvoll, weil wir unendlich viele Menschentypen auf der Welt haben. Große, Kleine, Dicke, Dünne und jeder braucht sehr unterschiedliche Flüssigkeitsmengen. So benötigt unser Gast aus den Tropen in Deutschland kaum Flüssigkeit, da sein Körper gelernt hat, viel weniger zu Schwitzen.

2. Die feste Nahrung

Mit der Nahrung nehmen wir jede Menge Flüssigkeit auf, so enthalten **Salatgurken** mit **97%** sogar deutlich mehr Wasser als Fruchtsäfte, mit ca. 87%, soll heißen, 1kg Salatgurke bringt fast einen Liter Flüssigkeit!

3. Essen ist Trinken

Der Wassergehalt der meisten Lebensmittel, -egal ob pflanzlich oder tierisch - liegt in der Größenordnung wie derjenigen unserer üblichen Getränke wie Säfte oder Milch. Das soll heißen, auch Essen ist Trinken!

4. Wasservergiftung

Der Ratschlag, möglichst viel zu trinken, ist nicht nur unsinnig, sondern kann auch **gefährlich** sein. So wird aus dem angloamerikanischen Bereich über immer mehr Kinder berichtet, die wegen Krampfanfällen in eine Klinik eingeliefert werden mussten.

Ursache war die sog. **Wasservergiftung**, die sehr schnell zum Tode führt. In den USA ist die Wasservergiftung aufgrund stark verdünnter Babynahrung (eine **Modeerscheinung**) inzwischen die **häufigste** Ursache für nichtfiebrige **Krampfanfälle** bei Kleinkindern

5. Sachbearbeiter

Was heißt eigentlich "**Mitarbeiter des Gesundheitswesens**"? Sind das diese "Mitarbeiter", die alles besser wissen, und kranke Menschen daheim anrufen und sie auffordern, die Arbeit sofort wieder auf zu nehmen, da das Krankengeld nicht mehr bezahlt wird. Sorry, das ist hart, aber leider die Realität.

6. Wie funktionieren unsere Nieren

Unsere Nieren müssen täglich ca. 300 mal unser Blut reinigen, sie filtern also ca 1500 Liter Blut am Tag. Daraus werden ca. 180 Liter "Primärharn" produziert, der konzentriert wird, um ca. 2 bis 3 Liter Harn abzusondern. Eine immense Aufgabe jeden Tag. Wissen wir, wie viel unsere Nieren abkönnen, bevor sie ihren Dienst versagen? Sicherlich nicht mit der Lebensdauer eines Britta-Filters zu vergleichen.

7. Menschen sind keine Kamele

Schauen sie einmal unter Wikipedia nach, welche fantastische "Nierenentwicklung" bei Kamelen stattgefunden hat. Ein Wunderwerk der Natur!

Das gesamte Tierreich (auch der Mensch) ist eine phantastische Schöpfung mit genialen, sich selbst kontrollierenden und steuernden Regelkreisen. Lassen wir doch unseren Körper entscheiden! Der weiß es am Besten!

Horchen sie in einer ruhigen Stunde einfach mal in ihren Körper, er gibt die Signale für Essen und Trinken, - das einzige was sie aktiv beeinflussen müssen ist die **energetische Gesamtzufuhr**, sprich die Energiebilanz ihres Körpers, nehmen sie täglich 100 kKalorien weniger zu sich, als sie benötigen!