



VIEL TRINKEN?! **NEIN !!!**

Eine der häufigsten Gesundheitsempfehlungen der letzten Jahre lautet: „**Viel trinken!**“.

Warum? Ich denke, aus Verlegenheit, vielleicht Mode. Wenn alle möglichen Beschwerden und Krankheiten mit viel trinken behandelt werden sollten, dann erinnert mich diese allgemeine Empfehlung an den früheren Aderlass (im umgekehrten Sinne – Flüssigkeitsentzug durch ausgiebige Blutentnahme), der eigentlich nur ganz selten wirklich angebracht war, den meisten aber geschadet hat.

Denn medizinisch ist das Anhalten zum vielen Trinken nicht nachvollziehbar!

Der Wasserhaushalt des Organismus ist wissenschaftlich sehr gut beschrieben. Über die richtige Menge und Zusammensetzung der „Körpersäfte“ wachen mehrere komplizierte Kontrollsysteme, die entsprechend Durst oder Überflutung signalisieren. Nur Personen, die aus körperlichen oder psychischen Gründen nicht für sich selbst sorgen können, sollten bzgl. der Trinkmenge kontrolliert werden. **Der bewusstseinsklare Mensch, jung oder alt, kann nicht verdursten.** Das Durstempfinden ist extrem stark und treibt den durstigen Menschen bedingungslos zum Trinken.

Wer aus Unwissenheit zu viel trinkt (bei meinen neuen Patienten ca. 70%) leidet z.B. unter Schwitzen, nächtlichem Wasserlassen, Luftnot, Verstimmung, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche. Um das überflüssige Wasser loszuwerden, muss der Körper aus Not sogar wertvolle Mineralien und Salze für die Urinbildung verschwenden. Dadurch sind weitere Störungen im inneren Substanzgleichgewicht (vielleicht sogar Osteoporose) möglich.

Zum Schluss noch ein Sinnbild: Wenn ein großes Feld ständig übermäßig bewässert wird, kann es sich nicht mehr reinigen, und vor allem die entlegenen Gebiete beginnen zu modern. Um einen Austausch zu gewährleisten, sind nasse und trockene Perioden notwendig (Flut und Ebbe).

Also verlassen wir uns lieber auf **das gesunde Durstempfinden**, das allein für die angemessene Wasserzufuhr zuständig ist.

Essen, September 2009

D. Heinemann

Alle Rechte beim Verfasser

veröffentlicht bei www.McGesund.de

www.arzt-flora1.de