

## Feuchtigkeitsversorgung, Kreislauf und Reinigung

### WASSER

Jeder Nährstoff erfüllt in unserem Organismus eine bestimmte Aufgabe, und sie alle sind unverzichtbar, auch Wasser. Wasser liefert keine Energie, ist aber der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers und man findet es in allen unseren Zellen. Man spricht übrigens von **intrazellulärem Wasser**, wenn es um das Wasser in unseren Zellen geht, und von **extrazellulärem Wasser**, um das Wasser zu benennen, in dem unsere Zellen schwimmen. Wasser macht ungefähr 60% unseres Körpergewichts aus, dieses Verhältnis hängt jedoch von unserem Alter und unserer Statur ab. Je schlanker ein Mensch ist, desto grösser ist der Wasseranteil. Dieses Verhältnis wird mit zunehmendem Alter wiederum kleiner, da der Alterungsprozess unser Gewebe austrocknet.

### FEUCHTIGKEITSVERSORGUNG

Manche Leute vergleichen unseren Körper mit einem Schwamm, den man fortwährend feucht halten muss, damit er nicht austrocknet. Unser Organismus scheidet durch **Schwitzen**, **Exkremete** und sogar durch die **Atmung** ständig Wasser aus. Zwar kann unser Körper Energie speichern, bei Wasser ist dies jedoch nicht der Fall. Dies bedeutet, dass der Wasserverlust täglich durch die Zuführung von neuem Wasser ausgeglichen werden muss. Aus diesem Grund können wir ohne Trinken nicht lange überleben. Wir halten es nur 2 bis 5 Tage ohne Wasser aus, da ein Wasserverlust von 20% tödlich ist.

### ANDERE AUFGABEN DES WASSERS

Doch Wasser hat noch andere Aufgaben. Es ist an zahlreichen chemischen Reaktionen beteiligt. Daher spielt es für die **Regulierung** unseres Körpers eine wichtige Rolle. Zudem hilft es dabei, die Körpertemperatur durch Schwitzen konstant zu halten.

### Schlüsselwörter > Kreislauf

Wasser befördert unsere Blutkörperchen, aber auch die Nährstoffe. Es transportiert alle Substanzen, wie zum Beispiel Vitamine und Mineralsalze, die unsere Zellen benötigen, bis ins Innere dieser Zellen.

Ausserdem ist es an der **Reinigung** unseres Organismus beteiligt, indem es unsere Nieren unterstützt und Abfälle über den Urin ausscheidet.

# alimentarium academy

Zusammenfassend kann man sagen, dass Wasser eine aussergewöhnliche Substanz ist, die den Grossteil unseres Körpers ausmacht und seine Funktion ermöglicht. Eine „multifunktionale“ Substanz, die reguliert, transportiert und reinigt. Eine so alltägliche Substanz, dass man manchmal vergisst, wie lebenswichtig sie ist.