

---

## Presse-Mitteilung

### Die Wassererneuerung im Körper

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser, dem sogenannten Körperwasser. Bei einem Gewicht von ca. 70 kg liegt dieser Wert bei ungefähr 60%. Ein ausgeglichener und guter Wasserhaushalt ist entscheidend für die Funktionstüchtigkeit des gesamten Körpers, seinen Stoffwechsel und für das allgemeine Wohlbefinden.

Das Körperwasser spielt eine entscheidende Rolle, damit unser gesamter Körper normal funktionieren kann. Es versorgt die Zellen und reguliert die Körpertemperatur, indem es die inneren Organe kühlt. Zwei Drittel des körpereigenen Wassers befindet sich dabei in den Zellen (intrazelluläres Wasser) und ein Drittel außerhalb der Zellen (extrazelluläres Wasser) z.B. im Blutplasma. Mit Hilfe des Wassers gelangen Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen und Abfallstoffe der Zellen werden abtransportiert

Leichte Schwankungen des Körperwasseranteils sind allerdings normal und erklären sich durch die Trinkmenge, Tageszeit und auch die Körperaktivität. Von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, werden folgende Richtwerte für normalgewichtige Menschen empfohlen:

Kinder	60 - 75%
Frauen	50 - 55 %
Männer	60 - 65 %

Ist der Wasserhaushalt jedoch gestört, kann das sehr unterschiedliche Konsequenzen haben. Bei einer geringen Abweichung, sprich einem leichten Wasserdefizit, können Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen und natürlich Durst die Folge sein, da das Blut verdickt. Bei einem hohen Wasserverlust, der nicht schnell genug wieder ausgeglichen wird, kann es zu ernsteren Problemen kommen, wie z.B. einer Veränderung der Körpertemperatur, einer unausgewogenen Versorgung der Zellen mit Nährstoffen bis hin zu einer Blutverdickung, die zu Thrombosen führen kann.





Verbraucht wird das Körperwasser täglich durch unsere Atmung, sowie durch die Urin- und Schweißausscheidung.

Damit die Körperfunktionen nicht gestört oder negativ beeinflusst werden, ist es wichtig, diesen Verbrauch immer wieder zu regulieren. Täglich sollte man daher mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken. Bei schweren körperlichen Tätigkeiten und bei Sport kann sich dieser Bedarf auf mehrere Liter pro Stunde erhöhen. Da sich das Körperwasser letztendlich auch in unserem Blut befindet und im direkten Austausch mit den Körperzellen steht, ist es umso wichtiger, dass der tägliche Wasserverlust durch qualitativ hochwertige Getränke und Lebensmittel ausgeglichen wird.

Geht man von der Annahme aus, dass ein 70 kg schwerer Mensch einen Körperwasseranteil von 60% hat, das entspricht 42 Litern, muss er davon täglich 2,5 Liter (6%) erneuern, um in seinen Wasserhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Das verbrauchte Körperwasser wird zu knapp einem Liter durch die Nahrung ersetzt und zu cirka 1,5 Litern durch Getränke. Verfolgt man diesen Regenerationsprozess über einen Zeitraum von sechs Wochen, gelangt man zu dem Ergebnis, dass das ursprüngliche Körperwasser in diesem Zeitabschnitt zu 95% komplett erneuert wurde.

Für eine optimale Erneuerung des Körperwassers eignet sich am besten natürliches Mineralwasser, das einen pH-Wert von ca. 7 haben sollte, so wie evian. Dieser Wert entspricht nahezu dem pH-Wert des Bluts wodurch der Austausch mit den Zellen erleichtert wird. Einer übermäßigen Übersäuerung des Körpers wird somit entgegengewirkt. Wichtig bei der Wahl des Wassers ist außerdem dessen Zusammensetzung, wie sein Anteil an Mineralien und Elektrolyten. Ideal ist eine ausgewogene Mischung von Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium wie in dem natürlichen Mineralwasser evian, um Mangelerscheinungen bei physischen und psychischen Belastungen vorzubeugen.

Fazit: Ihr Körperwasser erneuert sich alle sechs Wochen und die Wahl des Wassers bestimmt zu einem Teil, woraus Sie bestehen. Sie selbst entscheiden, womit Sie es erneuern!





---

**Hinweis an die Redaktion:**

Pressematerial sowie weitere Informationen erhalten Sie über unseren Medienkontakt.

**Über evian:**

In den unberührten Höhen der französischen Alpen beginnt die Reise von evian. Jeder Tropfen wird durch das Gestein der Alpen gefiltert und erhält so seine ausgewogenen Mineralien und seine natürliche Reinheit. Es ist natriumarm, ohne Kohlensäure und deshalb besonders bekömmlich. evian ist das weltweit meist getrunkene, stille natürliche Mineralwasser. evian wird in Deutschland von der Danone Waters Deutschland GmbH vermarktet. Das Unternehmen gehört zu 100 % der französischen Danone Gruppe. Die Gesellschaft hat ihren Sitz in Mainz-Kastel. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.evian.de](http://www.evian.de)

**Medienkontakt:**

Häberlein & Mauerer AG  
Franz-Joseph-Str. 1  
80801 München

Petra Schweighard  
089.38108.184  
[petra.schweighard@haebmau.de](mailto:petra.schweighard@haebmau.de)

Michaela Hartig  
089.38108.105  
[michaela.hartig@haebmau.de](mailto:michaela.hartig@haebmau.de)

