»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp – Wasser & Psyche

Trinkwasser - Luxus? Privileg? Täglich verbrauchen wir durchschnittlich 120 Liter Wasser pro Tag im deutschsprachigen Raum. Davon benötigen wir nur 5 Liter fürs Trinken und Kochen. Der Rest wird für Haushalt, Garten, Toilette, Wäsche waschen und Körperpflege verwendet.

Es gibt auch viele volkstümliche Sprichwörter, die das Wasser in den Mittelpunkt des Lebens stellen. Bekannte Sprichwörter sind: Mit allen Wassern gewaschen, der stete Tropfen höhlt den Stein, nahe am Wasser gebaut sein, ...

Auch in unserer Freizeit suchen wir oft die Nähe des Wassers:

- WASSER ist überlebenswichtig für uns Menschen. Der menschliche Körper besteht zu knapp drei Vierteln aus Wasser. Viel trinken ist also essentiell. Denn schon ein minimaler Abfall des Flüssigkeitsvolumens hat heftige Auswirkungen auf den Organismus: Die mentale Leistungsfähigkeit, der allgemeine Energielevel und auch das Stimmungsniveau sinken nachweislich schon bei einem geringen Flüssigkeitsdefizit. Wieviel trinken Sie? ☺
- Aufs Wasser zu blicken und es zu hören macht uns ruhiger und spricht unsere Sinne auf ganz besondere Weise an. Das Rauschen der Wellen am Strand wirkt auf uns beruhigend und kann die Atmung und den Herzrhythmus positiv beeinflussen. Die blaue Farbe des Wassers kann Wohlbehagen, innere Harmonie, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit auslösen.
- Wir können das Wasser auch riechen, denken wir an die Luft nach einem Gewitter, den ersten Atemzug am Meeresstrand, die frische Luft an einem Gebirgssee, ...
- Das warme Wasser auf unserer Haut lässt uns entspannen und abschalten. Man fühlt sich wie „neugeboren". Sei es beim Duschen, schwimmen im Meer bzw. See oder bei einem Fußbad.
- Durch den Auftrieb des Wassers fühlen wir uns leicht und unbeschwert. Bei Kuraufenthalten wird Wasser auch als Heilanwendung eingesetzt, z.B.: Unterwassergymnastik.
- Wasser kann sehr unterschiedlich schmecken, je nach geographischer Lage und Zusammensetzung der Mineralien die sich darin befinden. Wie schmeckt Ihr Trinkwasser zu Hause und wie schmeckt es z.B.: an ihrem Urlaubsort?
- Wasser ist sehr wichtig für uns. Nehmen Sie sich die Zeit auf ihre tägliche Wasserzufuhr zu achten. Trinken Sie bewusst ein Glas frisches Trinkwasser und achten Sie auf die Reaktion ihres Körpers. Hört man vielleicht ein „Ahhhh"?

Wasser verbindet uns mit der Natur und unserer Erde.
Machen Sie doch diese Woche einen Spaziergang an einem Gewässer ihrer Wahl.
Sie können sich einen schönen Stein suchen, ihn mit nach Hause nehmen und durch ihn immer wieder an einen schönen Ausflug erinnert werden.

Fotocredit: pexels-photo-235990