

Das einfachste Medikament der Welt: Heißes Wasser



Stephanie Pingel
17.10.2016

Teilen



Heißes Wasser hat viele Heileffekte. Foto: Alamy

Auch wenn es zuerst ungewohnt schmeckt – warmes Wasser zu trinken ist ein wirksames Medikament gegen viele Erkrankungen.

Sprudelnd, eiskalt oder aromatisiert. So trinken wir Wasser am liebsten. Viele Asiaten würden sich bei diesem Gedanken schütteln. In Ländern wie China, Japan oder Indien kann man nämlich nicht nur Wasser mit Kohlensäure nichts abgewinnen – kaltes Wasser zu trinken, wird sogar als

gesundheitsschädlich für den ganzen Körper angesehen. Stattdessen trinken viele Asiaten ihr **Wasser** am liebsten warm oder heiß. Es schmeckt ihnen nicht nur besser, sondern soll auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile haben. PraxisVITA hat die asiatische Art des **Wassertrinkens** für Sie unter die Lupe genommen.

Mehr Energie durch Abkochen?

Zugegeben: Zu Beginn ist es noch etwas gewöhnungsbedürftig, seinen Durst mit heißem Wasser zu stillen. Das liegt aber nur daran, dass es ungewohnt ist. Nach ein paar Tassen hat man sich daran gewöhnt.

In der indischen Gesundheitslehre Ayurveda hat das Trinken von warmem bzw. heißem Wasser einen ganz besonderen Stellenwert. Durch Abkochen soll sich das Wasser mit Energie anreichern und diese, wenn man es trinkt, an den Körper abgeben. Außerdem sollen Schlackenstoffe durch heißes Wasser besser aus dem Körper geschwemmt werden. Laut den ayurvedischen Regeln ist es wichtig, das Wasser zunächst fünf bis zehn Minuten sprudelnd kochen zu lassen. Falls Sie Ihren Wasserkocher nicht so einstellen können, verwenden Sie einen Kochtopf oder Wasserkessel. Lassen Sie das Wasser dann auf die Temperatur abkühlen, die Sie gut trinken können.

Detox-Wirkung durch warmes Wasser?

Auch im Nachbarland China gilt das Trinken von warmem Wasser als heilsam. Vertraut man der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wirkt warmes Wasser entgiftend. TCM-Lehrmeister vergleichen den Effekt mit dem Wäschewaschen: **Erst durch die hohe Temperatur können Schadstoffe gelöst und abtransportiert werden.**

Tatsächlich hat es auch wissenschaftlich bewiesene Vorteile, Wasser vor dem Trinken abzukochen. Durch die hohen Temperaturen kristallisieren Substanzen (etwa Kalk) oder werden gelöst (Chlor). Lässt man das Wasser noch einige Minuten kochen, verdampfen diese. Auch eventuelle Keime (zum Beispiel Legionellen) werden durch das Kochen abgetötet. Den Unterschied zu unbehandeltem Wasser aus dem **Hahn** können Sie übrigens auch schmecken,

wenn das Wasser schon abgekühlt ist. Das Wasser ist nun – chemisch gesehen – dünnflüssiger und soll dadurch leichter sogenannte Schlacken abtransportieren.

Bessere Verdauung und Kalorienverbrennung

Auch die Verdauung kann durch warmes **Wasser** angeregt werden. Die aufgenommene Nahrung wird leichter zerlegt und passiert so schneller die Verdauungsorgane. Bei Verstopfung hat warmes Wasser einen lösenden Effekt.

Neue Studien zeigen, dass warmes Wasser zudem beim **Abnehmen** helfen kann. **Durch das heiße Getränk erhöht sich die Körpertemperatur minimal, Arterien und Venen weiten sich.** Durch den so verbesserten Blutfluss werden die Muskeln und das übrige Gewebe besser durchblutet und Fettdepots können leichter aufgelöst werden. Auch der Stoffwechsel beschleunigt sich durch die erhöhte Temperatur, so werden auch im Ruhezustand vermehrt Kalorien verbrannt.

Warmes Wasser wirkt übrigens auch als **Schmerzkiller**: Bei Bauchschmerzen und Unterleibskrämpfen legen sich viele Betroffene gerne eine Wärmflasche auf den Bauch. Dabei kann das krampflösende warme Wasser noch besser von innen wirken, indem man es **trinkt**. Auch zu Beginn einer **Erkältung** kann warmes Wasser wahre Wunder wirken. Es löst verstopften Schleim in den Nasennebenhöhlen und hilft, ihn aus dem Atemtrakt zu entfernen.

Dampf-Facial ganz nebenbei

Auch Ihre Haut profitiert durch das warme Wasser – zumindest indirekt: Gerade, wenn im Winter die Luft durch die Heizung austrocknet, ist Wasserdampf hervorragend geeignet, um sie wieder zu befeuchten. Trinken Sie ihr heißes Wasser also am besten aus einer großen Tasse, wodurch Ihr Gesicht beim Trinken den Dampf aufnehmen kann.