



WASSER, *Lebensenergie und Hüftgold*



Lust auf mehr Power, Beweglichkeit und weniger Heißhunger? Dann hat unsere Food-Expertin Petra Orzech etwas ganz besonderes für dich: Statt nur über mehr Energie und weniger Pfunde nachzudenken, empfiehlt sie einen einfachen Praxis-Test – das 7-Tage-Selbstexperiment wird dich begeistern



Johannes Rodach

Petra Orzech

Selbst ist die Frau - auch beim Wasserkisten schleppen: Petra Orzech (www.petra-orzech.com), Oecotrophologin, Yogalehrerin, Buchautorin und Gründerin von Slim Yoga packt gerne an und nutzt den Alltag, um Bewegung ins Leben zu bringen.

Unser Selbst-Experiment ist ganz einfach und supereffektiv: Trinke sieben Tage hintereinander täglich zwei bis drei Liter sauberes, stilles, zimmerwarmes Wasser. Kaffee, Tee, Fruchtsäfte und Soft-Getränke zählen nicht dazu. Am besten startest du morgens als erstes mit zwei Gläsern und trinkst abends vor dem Schlafengehen auch noch ein Glas Wasser.

Falls du abnehmen möchtest, wiege dich vor und nach dem Experiment und schreibe dein Körpergewicht auf. Auch wichtig: Notiere dir bitte jeden Tag Veränderungen, die dir bezüglich der Aspekte Energie, Körper und Psyche auffallen (siehe Extrakasten).

Ziehe am siebten Tag Bilanz zu deiner „Wasser-Woche“. Hast du Veränderungen gespürt? Hat es dir gut getan, zwei bis drei Liter Wasser pro Tag zu trinken? Hast du abgenommen? Ist der Heißhunger in dieser Zeit verschwunden? Ist deine Haut schöner und praller geworden? Wenn du positive Veränderungen gespürt hast - wovon ich ausgehe - dann behalte das neue Wasser-Ritual unbedingt bei. So kannst du die Ergebnisse festigen und sogar weiter steigern.

Doch das Experiment hat noch mehr zu bieten: Uns kann es nur langfristig

gut gehen, wenn wir der Intelligenz unseres Körpers vertrauen und ein Gespür dafür entwickeln, was uns wirklich gut tut. Dazu brauchen wir eigene Aha-Erlebnisse. Genau darum geht es in diesen sieben Tagen: Neue Erfahrungen zu sammeln, seine Achtsamkeit zu verfeinern und mehr Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln.

Mein Tipp: Bitte besorge dir für den Selbst-Test Wasser aus Glasflaschen, ohne Kohlensäure. Wasser gilt als Speicher von Lebensenergie (Prana im Yoga genannt). Allerdings nur, wenn es unverarbeitet und unbelastet ist. Oft wird Wasser leider behandelt - beispielsweise mit Ozon. Viele Mineralwasser-Hersteller entziehen auch den natürlichen Sauerstoff, um hinterher besser die Kohlensäure ins Wasser zu bringen, die letztlich nur dem Zweck der Konservierung dient.

Verzichte bitte auch auf Wasser aus Plastikflaschen - dort sind Weichmacher enthalten, die ins Wasser übergehen und in unseren Hormonhaushalt mit fatalen Folgen eingreifen. Du kannst dein Wasser aber auch „aufpimpen“: Lege dafür über Nacht ein Kristall, wie etwas Rosenquarz oder Amethyst (bekommst du für ein paar Euro im Bioladen) ins Wasser. Oder stelle das Wasser für ein paar Stunden in die Sonne. Beide Methoden haben eine energetisierende Wirkung.