

Sensationelle Studienergebnisse über Krebs und Wassertrinken

Einige Studien haben ergeben, dass eine direkte Verbindung zwischen der Menge der Flüssigkeitsaufnahme und der Inzidenz von bestimmten Krebsarten besteht. In Israel stellte BITTERMANN fest, dass Patienten mit Blasen-, Prostata-, Nieren- oder Hodenkrebs signifikant weniger Flüssigkeit aufnehmen, verglichen mit gesunden Personen¹. In Hawaii zeigte WILLKENS, dass bei Frauen die gesamte Flüssigkeitsaufnahme in strenger inverser Korrelation zum Risiko für das Auftreten von Krebs des Harnleitsystems steht, wobei von allen analysierten Getränken **reines Wasser die stärkste Wirkung** zeigte! Der Zusammenhang war bei Raucherinnen noch stärker als bei Nichtraucherinnen².

Ähnliche Ergebnisse fand man bezüglich des Darm- und Brustkrebses. SHANNON kam bei einer in Seattle durchgeführten Studie zu dem Ergebnis, dass bei Frauen eine strenge inverse Korrelation zwischen der Wasseraufnahme, gemessen in getrunkenen Gläsern pro Tag, und dem Risiko für Darmkrebs besteht. Für Frauen, die **mehr als 5 Gläser Wasser** pro Tag tranken, war das Risiko um **45 % gesenkt** im Vergleich zu jenen, die 2 Gläser pro Tag oder weniger tranken. Bei den Männern erniedrigte sich bei erhöhter Wasserzufuhr (mehr als 4 Gläser pro Tag) das Risiko um 32 % im Vergleich zu jenen, die 1 Glas pro Tag und weniger zu sich nahmen³.

STOOKEY zeigte, dass bei Frauen vor der Menopause durch **vermehrtes Wassertrinken** das **Brustkrebsrisiko** um 33 %, bei Frauen nach der Menopause sogar um **79 %** gesenkt werden konnte⁴.

Eine mit 47'909 Männern über 10 Jahre lang durchgeführte Studie ergab, dass das Blasenkrebsrisiko durch erhöhte Flüssigkeitszufuhr signifikant gesenkt werden kann. Die tägliche Aufnahme von **1440 ml** Wasser (6 oder mehr Gläser) war mit einer **Senkung des Blasenkrebsrisikos um 51 %** verbunden im Vergleich zu den Männern, die täglich weniger als 240 ml Wasser zu sich nahmen⁵.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine auffällige Hypodipsie (verminderte Flüssigkeitsaufnahme durch Trinken) und ein verringertes Empfindungsvermögen für das Durstgefühl vor allem bei älteren Menschen auftreten. Die Konsequenzen der Dehydrierung im Alter sind ernst und reichen von Verstopfung zur Beeinträchtigung des Wahrnehmungsvermögens, zur Herabsetzung der Stoffwechselfunktionen und im schlimmsten Fall zum Tod¹.

Abschließend soll noch bemerkt werden, dass der Geschmack des Wassers oft der Grund für das Zuwenigtrinken ist, weshalb das Trinkwasser optimale Qualität haben sollte.

Literaturhinweise:

Sehr empfehlenswert ist das Buch von Dr. Batmanghelidj: „Wasser - die gesunde Lösung“, VAK-Verlag.

- 1) Kleiner Susan M. (1999) Water: an essential but overlooked nutrient. Journal of the American Dietetic association, February, Volume 99, Number 2, 200-206
- 2) Wilkens LR et al (1996) Risk factors for lower urinary tract cancer: the role of total fluid consumption, nitrites and nitosamines and selected foods. Cancer Epidemiol, Biomarkers Prev. 5: 161-166
- 3) Shannon J. et al (1996) Relationship of food groups and water intake to colon risk. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 5: 495-502.
- 4) Stookey JD et al (1997) Correspondence re: J. Shannon et al Relationship of food groups and water intake to colon cancer risk. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 6: 657-658
- 5) Michaud D.S. et al (1999) Fluid intake and the risk of bladder cancer in men. NEJM 340: 1390-7