Eine US-Studie und europäische Experten über die Zusammenhänge von Le

Eine US-Studie und europäische Experten über die Zusammenhänge von Lebensdauer, Gesundheit, einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme und dem idealen Durstlöscher. Laut der hier genannten Studie hatten Erwachsene, die ...

Eine US-Studie und europäische Experten über die Zusammenhänge von Lebensdauer, Gesundheit, einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme und dem idealen Durstlöscher.

Laut der hier genannten Studie hatten Erwachsene, die weniger Flüssigkeit zu sich nahmen, einen Natriumgehalt im Blutserum (Serumnatriumspiegel) der am oberen Ende des Normalbereichs lag, sie hatten eine höhere Wahrscheinlichkeit, chronische Krankheiten zu entwickeln und Anzeichen einer fortgeschrittenen biologischen Alterung zu zeigen, als diejenigen, deren Serumnatriumspiegel im mittleren Bereich lag. Bei Erwachsenen, die weniger tranken, stieg das Risiko in einem jüngeren Alter zu sterben, um 20%.

Christina Manian, amerikanische Ernährungsberaterin und Expertin für nachhaltige Lebensmittelsysteme, erklärt dies so: "Einfach ausgedrückt: Das Wasser, das wir den ganzen Tag über zu uns nehmen, hilft bei der Regulierung so ziemlich aller wichtigen Körperfunktionen. Zu den Vorteilen einer guten Flüssigkeitszufuhr gehören eine optimale Verdauung und Nährstoffversorgung der Zellen, die Regulierung der Körpertemperatur und eine verbes-serte Gelenkschmierung", so Manian. "Eine gute Flüssigkeitszufuhr trägt auch dazu bei, dass alle unsere Organe optimal funktionieren, insbesondere Herz, Nieren und Gehirn - so werden Kopfschmerzen in Schach gehalten und Wahrnehmung, Gedächtnis und Stimmung verbessert. Aber das ist noch nicht alles: Laut Manian hilft die Flüssigkeits-zufuhr unseren Organen bei der Durchführung natürlicher Entgiftungsprozesse, d. h. dem Prozess des Körpers, giftige Substanzen zu entfernen.

Lauren Manaker, ebenfalls Ernährungsberaterin, weist darauf hin, dass etwa 75 Prozent der Amerikaner chronisch dehydriert sind. Dies wird mit zunehmendem Alter noch häu-figer (und riskanter), insbesondere bei Erwachsenen über 60, da der Körper weniger Wasser speichert und das Durstgefühl mit zunehmendem Alter abnimmt.

Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte der Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich über Wasser und andere energiearme Getränke gedeckt werden. Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln empfiehlt reinstes, sauberes

Wasser. Er sagt "Wir brauchen Wasser das eine hohe Aufnahmekapazität hat also fast rein ist, kaum Mineralien besitzt, kaum Schwebstoffe besitzt weil es nur dann garantieren kann, dass es schnell und effizient seine Transportfunktion übernehmen kann. Viele Ärzte und Wissenschaftler, darunter der Professor für Ernährungswissenschaft, Dr. Heseker, weisen darauf hin, dass der Körper Mineralstoffe durch feste Nahrung bekommt, nicht durch Getränke. Mineralien haben in Getränken möglichst nichts zu suchen weil anorganische Mineralien, wie sie in Wasser, insbesondere in Mineralwasser vorkommen, die Arterien "versteinern" und diese spröde machen können und den Alterungsprozess damit sogar wieder beschleunigen.

Siehe zum Thema auch die weitere Links in diesem Kanal: Dr. med. Alois Riedler (Österreich): Reines, sauberes Wasser gegen Volkskrankheiten wie erhöhter Blutdruck, Herz- und Hirnschlag, Rheuma, Krebs oder Osteoporose.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, österreichisch-russischer Biophysiker. "Bei der Anschaffung eines hochwertigen Wasserfiltersystems sollte deshalb nicht bloß auf die Herstellung von reinstem, sauberen Wasser geachtet werden, sondern auch auf eine Funktion, die das ´nicht lebendige´ Wasser am Ende der Filtration belebt!"

Prof. Dr. Heseker und seine Wissenschaftler der Universität Paderborn: "Die mit Abstand wichtigste Mineralstoffquelle in der Nahrung des Menschen sind feste Nahrungsmittel!

It's good.
to be truu.