# Trinkst Du genug Wasser?

Das Gehirn reagiert besonders auf Flüssigkeitsmangel. Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Schwindel und Kopfschmerzen sind oft Zeichen für zu wenig Wasser im Körper. Auch das Immunsystem und das ...

Das Gehirn reagiert besonders auf Flüssigkeitsmangel. Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Schwindel und Kopfschmerzen sind oft Zeichen für zu wenig Wasser im Körper. Auch das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem funktionieren nur mit ausreichend Wasser, Verstopfung, Faltenbildung der Haut etc. sind andernfalls weitere Konsequenzen. Sportarzt Dr. Christoph Schulz, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, beschreibt in diesem 8,5 Min. Video zahlreiche Indikatoren wie man erkennt, dass man zu wenig trinkt, wie es überhaupt dazu kommt und wie jeder seinen Wasserhaushalt besser kontrollieren kann.

Wasser ist aber nicht gleich Wasser, schon gar nicht, wenn es um die ideale Flüssigkeit für den menschlichen Körper geht. Welches Wasser für Menschen, Tiere und Pflanzen am wertvollsten ist, findest Du unter: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
**to be truu.**