A US-Studie und europäische Expärten iwa de Zusammenhäng vo Lebnsaue

A US-Studie und europäische Expärten iwa de Zusammenhäng vo Lebnsauer, Gsundheit, ana ausreichndn Flüssigkeitsaufnahm und dem idealen Durstlöscha. Laut da hia gnanntn Studie hättn Erwachsne, de ...

A US-Studie und europäische Expärten iwa de Zusammenhäng vo Lebnsauer, Gsundheit, ana ausreichndn Flüssigkeitsaufnahm und dem idealen Durstlöscha.

Laut da hia gnanntn Studie hättn Erwachsne, de weniga Flüssigkeit zu sich gnummma hättn, anan Natriumgehalt im Blutserum (Serumnatriumspiegel) da am obaran End vom Normalbereich glegen is, de hättn a höhare Wahrscheinlichkeit ghabt, chronische Krankheiten z'entwickln und Zeichen vo ana fortgschrittanan biologischn Oalterung z'zeigen, als de, de ren Serumnatriumspiegel im mittlern Bereich glegen is. Bei Erwachsnan, de weniga trankkn, is des Risiko in anem jüngarn Oalta z'sterbm, um 20 % gstieng.

Christina Manian, amerikaniache Ernährungsberatarin und Expärtin für nachhaltiche Lebensmittlsysteme, erklärt des so: "Einfach ausgedruckt: Des Wassa, des mir de ganze Tag iwa zu uns nehmma, hilfts bei da Reguliarung so ziamllich olla wichtign Körpafunktionan. Zu dn Vorteiln vo ana guatn Flüssigkeitsaufnahm ghean ana optimale Verdauung und Nährstoffvasorgung vo de Zelln, de Reguliarung vo da Körpatemperatur und a verbesserte Glenkschmiarung", so Manian. "A guate Flüssigkeitsaufnahm trägt aa dazua bei, dass olla unsa Organe optimal funktioniaraa, insbesondas Herz, Nieran und Ghirn - so wern Kopfwehh in Schach ghoidn und Wahrnehmung, Gedächtnis und Stimmung verbessert. Aba des is nua noch ned alles: Laut Manian hilfts de Flüssigkeitsaufnahm unsan Organen bei da Durchführung vo natialichan Entgiftungsprozessn, d. h. dem Prozess vom Körpa, giftiche Substanzn z'entferna.

Lauren Manaker, a genauso Ernährungsberatarin, weist drauf hin, dass ungfäa 75 % vo dn Amerikanern chronisch dehydriat san. Des wird mid zunehmendem Oida noch häufiga (und riskanta), insbesondas bei Erwachsnan iwa 60, weil da Körpa weniga Wassa speichert und des Durstgfühl mid zunehmendem Oida abnimmt.

Noch Empfehlung vo da Deitschn Gsellschaft für Ernährung (DGE) söll da Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich iwa Wassa und anda energiearme Getränk gdeckt wern. Prof. Ingo Froböse vo da Sporthochschui Köln empfiehlt reintstes, saubares Wassa. A sogt "Mir brauchn Wassa des

a hohe Aufnahmekapazität hod also fast rein is, kaum Mineralien besitzt, kaum Schwebstoffe besitzt weil es nur dann garantiern kann, dass es schnö und effizient seina Transportfunktion übernemma kann. Vui Ärzte und Wissenschaftla, drunta da Professor für Ernährungswissenschaft, Dr. Heseker, weisn drauf hin, dass da Körpa Mineralstoffe durch feste Nahrung bekommt, ned durch Getränk. Mineralien habm in Getränkn möglichst nix z'suachn weil anorganische Mineralien, wie's in Wassa, insbesondas in Mineralwassa vorkommn, de Arterien "vasteinnan" und de spröde machma könnan und dn Oalterungsprozess damit sogar nua beschleunign.

Schau zum Thema a de weitern Links in dem Kanal: Dr. med. Alois Riedler (Östarreich): Reints, saubares Wassa gegen Volkskrankheiten wie erhöhta Blutdrack, Herz- und Hirschlag, Rheuma, Krebs oda Osteoporose.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, österreichisch-russischer Biophysika. "Bei da Anschaffung vo anem hochwertign Wasserfiltersystem söll deshoib ned bloß auf de Hearstelling vo reintstem, saubaram Wassa gachtet wern, sondan a auf ana Funktion, de des ´ned lebendig´ Wassa am End vo da Filtration beiebt!"

Prof. Dr. Heseker und seina Wissenschaftla vo da Univasität Paderborn: "De mid Abstand wichtigste Mineralstoffquell in da Nahrung vom Mensch san feste Nahrungsmittel!

It's good.
to be truu.