



Wellness-Infoseite.de – Wasser trinken, aber genügend

Von *PR-Info*

Erstellt am 9 Jan 2014 - 07:31

Ohne Wasser kein Leben. Nach heutigem Wissensstand ist dieses Element der Entstehungsort des Lebens. Im menschlichen Körper, der zu fast 70 Prozent aus Wasser besteht, läuft fast nichts ohne dieses Lebenselixier. Der Mensch kann mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber nicht ohne Wasser. Denn es spielt eine entscheidende Rolle in allen möglichen Stoffwechselvorgängen.

Wasser ist Lösungsmittel für unzählige Nähr- und Vitalstoffe und dient gleichzeitig als Transportmittel für unsere Körperflüssigkeiten wie Blut, Harn oder Schweiß. Wichtige Nährstoffe werden zu den Körperzellen hin transportiert, während Stoffwechselprodukte über den Harn ausgeschieden werden. Wenn dieser Kreislauf durch Flüssigkeitsmangel, zum Beispiel durch zu geringe Wasserzufuhr, gestört ist, dann wird der Mensch krank.

Wasser als Medizin Nr. 1

Wenn wir zu wenig trinken, dann sendet unser Körper recht schnell deutliche Warnsignale: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindelgefühl oder Konzentrationsschwäche sind nur einige Beispiele. Wer langfristig zu wenig trinkt, der kann sogar seine Gesundheit ernsthaft gefährden. Bei einem Flüssigkeitsmangel ist die Versorgung unserer Körperzellen mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen eingeschränkt. Dadurch können Gesundheitsstörungen wie Durchblutungsstörungen, Kreislaufprobleme oder Immunschwäche hervorgerufen werden, die wiederum ernsthafte Erkrankungen verursachen können. Wasser ist folglich viel mehr als nur ein Durstlöscher – Wasser ist unsere Medizin Nummer 1, wenn es um den Erhalt unserer Gesundheit oder um die Behandlung von Krankheiten geht. Ob man nun lieber Mineralwasser oder Tee trinkt, Hauptsache ist, dass der Flüssigkeitsbedarf regelmäßig gedeckt wird. Auch das Trinken von Kaffee schadet nach neuesten Erkenntnissen nicht unserem Flüssigkeitshaushalt. Nur übersüßte Getränke wie Limonaden oder Säfte sollte man möglichst sparsam genießen, da ein überhöhter Zuckerkonsum alles andere als gesundheitsförderlich ist. Das gilt natürlich auch für alkoholische Getränke jeglicher Art.

Richtiges Trinken ist lebenswichtig

Wer Probleme damit hat, die empfohlene tägliche Flüssigkeitsmenge zu trinken, der sollte folgende Regeln beherzigen:

- täglich 1,5 bis 2 L trinken, bei Krankheit oder starkem Schwitzen auch mehr
- die Tages-Trinkmenge in Flaschen in sichtbare Nähe stellen, damit das Trinken nicht einfach vergessen wird
- jede Stunde ein Glas Wasser trinken
- schon vor dem Frühstück ein Glas (lauwarmes) Wasser trinken
- zu jeder Mahlzeit ein Getränk nehmen
- am besten Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees trinken
- Trinkmenge über den ganzen Tag verteilen

Ob Probleme mit der Gesundheit, der Schönheit oder mit dem Wohlbefinden, Vanessa Halen hat auf Ihrer Website immer gute Tipps und hilfreiche Rezepte parat. Ein Blick in die Wellness-Infoseite.de lohnt sich daher immer.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:



<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [2]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:14): <http://medkom24.eu/node/18636>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>