

Ratgeber

Warum ein zu geringer Wasserhaushalt krank macht

Wussten Sie, dass das Durstgefühl erst einsetzt, wenn der Körper bereits dehydriert ist?

Dann können Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme, Kopfweg oder viele weitere Symptome als negative Folgen auftreten. Um dem entgegenzuwirken sollten Sie sich daher am besten immer ein volles Glas Wasser in Ihre Nähe stellen. So können Sie immer kleine Schlucke über den Tag verteilt zu sich nehmen. Oftmals herrscht der Irrglaube, dass beispielsweise Säfte, Limonaden oder Kaffee den Körper ebenso gut mit Flüssigkeit versorgen wie Wasser. Diese Behauptung ist so nicht richtig. Denn wenn zusätzlicher Zucker in Getränken enthalten ist, wird Wasser dazu benötigt um den Zucker wieder aus unseren Körper zu transportieren.

Bei Neugeborenen beträgt der Wasseranteil im Körper fast 80 Prozent. Im Laufe unseres Lebens sinkt dieser bis auf 45 Prozent ab. Um dem zumindest ein Stück weit entgegenzuwirken sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Warum sollten Sie noch ausreichend Wasser trinken?

Es gibt unzählige gute Gründe warum Sie mehr trinken sollten. Nachfolgend nur ein kleiner Auszug warum dies empfohlen wird.

Sie können ihren Blutdruck senken. Der menschliche Körper besteht aus etwa 92 Prozent Wasser. Ist er dehydriert wird das Blut dickflüssiger. Folge ist ein erhöhter Widerstand auf die Zellwände, was zu eine Erhöhung des Blutdruckes bedingt.

Verhindern Sie Verdauungsstörungen. Denn eine Menge Krankheiten, wie beispielsweise Magengeschwüre oder Sodbrennen können Folge von zu wenig Wasser oder Mineralien im Körper sein.

Vermindern Sie Gelenkschmerzen. Wussten Sie, dass der Knorpel zwischen den Gelenken vorwiegend aus Wasser besteht? Längere Dehydration beeinflusst die Schwächung des Knorpels, was wiederum zu Gelenkschmerzen oder Gelenksteife führt.

Außerdem können Sie eine Gewichtszunahme durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vermeiden. Unsere Zellen fahren schnell in einen Ruhemodus, wenn die Flüssigkeitszufuhr zu gering ist. Damit verlangsamt sich der Stoffwechsel. Obwohl wir nur durstig sind neigen wir dazu dann mehr zu essen.

Dein Athletik45 Sportstudio in Cossebaude