

DEHYDRATION MACHT KRANK

Müdigkeit



Wasser ist die wichtigste Energiequelle des menschlichen Körpers. Wassermangel macht schlapp und verringert die Aktivitäten der Enzyme im Körper. Müdigkeit und Kraftlosigkeit sind die Folgen.

Blasen- und Nierenproblemen

Mit einem dehydrierten Körper, häufen sich Giftstoffe und Abfallsäuren an, die ein Umfeld schaffen, in dem Bakterien gedeihen können. Dadurch werden Blase und Nieren sehr anfällig für Infektionen, Entzündungen und Schmerzen.

Verstopfung

Der Dickdarm besitzt die Aufgabe den Nahrungsresten Flüssigkeit zu entziehen, damit dem Körper keine größeren Mengen an Flüssigkeit verloren gehen. Bei Dehydration ist der Verdauungsprozess gestört und kann zu Verstopfungen führen.

Bluthochdruck

Der Blutdruck befindet sich in einem normalen Bereich, wenn der Körper hydriert ist. Dehydriert er jedoch, wird das Blut dicker und fließt schwerer wodurch der Blutdruck steigt.

Der menschliche Körper besteht zu

75%
aus Wasser

Durchschnittlich sollte man 2 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen.

Gelenkschmerzen und Steifigkeit

Alle Gelenke haben Knorpelpolster welche hauptsächlich aus Wasser bestehen. Dehydriert der Körper, wird die Knorpel- und Gelenk-Reparatur geschwächt, was zu Schmerzen und Beschwerden führt.

