

Viele Menschen leiden ständig unter Wassermangel, ohne sich dessen bewußt zu sein. Ein Grund dafür ist die Unterdrückung des Durstgefühls bei salzhaltiger Kost.

Wassermangel verschlechtert Stimmung, Kurzzeitgedächtnis und Konzentration, macht müde, geht zu Lasten des Wohlbefindens und vermindert die körperliche Leistung. Wassermangel schwächt das Immunsystem, verstärkt Allergien und fördert die Bildung von Harnsteinen, schädigt langfristig die Nieren (bis zum Nierenversagen im Alter) und fördert Augenerkrankungen (z. B. Eintrübung der Augenlinsen, Makula-Degeneration und Glaukom). Wassermangel kann sogar Insulinresistenz, Diabetes und Übergewicht begünstigen, ebenso Krebs, Bluthochdruck und Arteriosklerose, was mit einem erhöhten Demenz- und Infarktrisiko verbunden ist.

Wer auch im Alter gesund und leistungsfähig bleiben möchte, sollte jederzeit gut mit Wasser versorgt sein.

Vom Wasser kommt alles her,  
durch das Wasser wird alles erhalten.

GOETHE

Hygeia-Verlag  
[www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

