

von

Dr. Christian Eglseer



Wasser, Teil 1 Grundnahrungsmittel, Medizin oder Gift?

H₂O (so die chemische Bezeichnung von Wasser) kann für uns Menschen alles von dem oben Angeführten bedeuten.

Ein Leben, wie wir es kennen, ist ohne Wasser nicht möglich. Alleine unser Organismus besteht zu ca. 60 Prozent aus Wasser. So benötigen wir Wasser im Blut, damit es fließen kann und alle lebensnotwendigen Stoffe zu den Organen transportiert und deren Abfallprodukte abtransportiert. Z.B. CO₂ zur Lunge; andere zur Niere und zum Darm.

Wasser ist also lebensnotwendig (= "Grundnahrungsmittel"). Unser Flüssigkeitsbedarf wird im Gehirn durch Durstgefühl gesteuert. Wir zivilisierten Menschen gehen, falls erforderlich, zum Wasserhahn, um unseren Durst zu löschen. Im Gegensatz zu Menschen in Wüstengebieten, müssen wir uns keine Gedanken machen. Sollten wir durch übermäßige Hitze und als Folge der verstärkten Verdunstung oder durch Flüssigkeitsverlust in Folge z.B. Durchfall einen erhöhten Wasserbedarf haben, haben wir ein erhöhtes Durstgefühl.

Leider nimmt mit fortschreitendem Alter das Durstgefühl ab. Die Folgen können also sein: Mangelnde Durchblutung der Organe (also auch der lebenswichtigen); verminderter Antransport von lebenswichtigen Stoffen und Abfall von Abfallprodukten.

Nun wandelt sich das Grundnahrungsmittel zu einem Medikament. Mehr dazu lesen Sie in meiner nächsten Kolumne.



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige