

## Chiropractic und Wasser

### Wasser = Leben

Der Mensch besteht zu  $\frac{2}{3}$  aus Wasser und dieses Wasser ist im ständigen Austausch mit der Umwelt. Ein Aufrechterhalten des Flüssigkeitspegels ist absolut entscheidend für die Gesundheit und die reibungslose Funktion des menschlichen Körpers.

### Wann verbraucht der Mensch Wasser?

Allein durch ruhiges Atmen, Ausscheidungen und durch die Haut werden über 1,2 Liter Wasser pro Tag ausgeschieden. Stress, Kaffee-, Tee- und Alkoholgenuss erhöhen den Wasserverlust zusätzlich. Wenn Sie Sport treiben, kann sich diese Menge vervielfachen. Deshalb:

- Schon am Tag vor starker Anstrengung viel trinken
- 30 Minuten vor dem Sport  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser trinken
- Gewichtsverlust nach Sport mit Wasser ausgleichen

### Durst!

Das Durstgefühl ist ein Warnsignal und wie bei den meisten Warnsignalen muss sofort reagiert werden. Sie sollten auf keinen Fall auf das Durstgefühl warten, sondern die regelmäßige Aufnahme von kleinen Mengen Wasser ‚trainieren‘. Aktivitäten wie konzentriertes Arbeiten oder lange Autofahrten führen zu einer Unterdrückung des Durstgefühls. Deshalb:

- Wasser immer in Sichtweite bereitstellen
- Viele kleine statt wenigen großen Portionen trinken
- Zu jeder Tasse Kaffee und Tee ein Glas Wasser trinken

### Wasser & Gesundheit

Alle chemischen Vorgänge des Körpers finden in Wasser statt. Aus diesem Grund wirkt sich schon ein Wasserverlust von 1,4 Litern bei einem Körpergewicht von 70 kg negativ auf die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit des Menschen aus. Positive Wirkung von **2 Litern Wasseraufnahme pro Tag** sind:

- Bis zu 50 % reduziertes Krebsrisiko
- Vermindertes Herzinfarkttrisiko
- Verbesserte Konzentration
- Verminderte Gelenk- und Muskelschmerzen
- Verringerte Muskelspannung
- Verbesserte Funktion des Nervensystems

### Wasser & Chiropractic

Durch Chiropractic werden sämtliche Körperfunktionen optimiert. Sie können helfen, den Erfolg der Behandlung durch regelmäßiges trinken von mindestens 2 Litern Wasser am Tag zu fördern und nachhaltig zu sichern.

### Timo Kaschel

Chiropractor