

WASSER MARSCH!

Wasser gegen die Alltagsleiden. Unter Alltagsbeschwerden, die inzwischen als Volkskrankheiten weit verbreitet sind, leiden junge wie alte Menschen. Angefangen bei Kopfschmerzen, Verdauungs- und Hautproblemen bis hin zu niedrigem Blutdruck und Migräne. Einige dieser Probleme lassen sich mit der richtigen Flüssigkeitszufuhr durchaus in den Griff bekommen. Wasser hilft dem Körper mehr, als allgemein bekannt ist. Rund 2,5 Liter braucht der Mensch täglich. Nur einen Liter davon liefert das Essen.

Kopfschmerzen

Oft sind Kopfschmerzen ein Warnsignal dafür, dass der Körper dehydriert ist. Wissenschaftler haben kurz nach dem Wassertrinken eine Verbesserung der Symptome festgestellt. Neue Studien zeigen, dass sich die Beschwerden bei Migränepatienten durch regelmäßiges Trinken lindern lassen. 34 von 95 Befragten* gaben an, dass sich ihre Migräne bei Wassermangel verstärkte.

Konzentration

Auch Konzentration und Leistungsfähigkeit hängen stark von einem ausgeglichenen Wasserhaushalt ab. Wasser aktiviert das Nervensystem und macht dadurch weniger anfällig für Stress. Ob bei Kindern in der Schule oder bei Erwachsenen im Büro, der Griff zur Teekanne oder zur Wasserkaraffe steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Verdauung

Besonders wichtig ist Wasser für die Verdauung. Ein Glas Wasser am Morgen regt Magen und Darm an, ohne sie zu reizen. Das Verdauungssystem kann sich so auf die Anforderungen des Tages einstellen. Zusätzlich sorgt genügend Flüssigkeit für einen besseren Verdauungsprozess nach den Mahlzeiten. Eine Übersäuerung des Magens, die sich durch Sodbrennen und Aufstoßen unangenehm bemerkbar macht, wird verhindert.

Gelenke

Der Knorpel der Gelenke besteht zu 85 Prozent aus Wasser. Gelenke sind Schwerstarbeiter, weil sie die Stoßdämpfer im Körper sind und bei jeder Bewegung gefordert werden. Wasser wirkt hier als hilfreiches Gleitmittel in den Spalten der Gelenke.

Haut

Mit rund zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut der größte Wasserspeicher des menschlichen Körpers. Ist die Haut gut mit Wasser versorgt, ist sie besser durchblutet. Neben dem frischen und gesunden Aussehen stärkt eine gute Durchblutung auch die Abwehrkräfte der Haut. Hautreizungen wird somit vorgebeugt, und auch andere Krankheitserreger können nicht in den Körper eindringen.

Unter dem Strich kann der Wasserhahn in der Küche zum Gesundbrunnen werden. Er liefert Wasser bequem, preiswert und immer verfügbar. Pur oder als Kräuter- und Früchtetee ist Leitungswasser der ideale Durstlöcher.

Mehr Infos unter www.carbonit.de

* Studie der Charité

Foto: Frank Gindler

So weit
die Füße
tragen ...



Dr. Christian Kinast,
Orthopädiezentrum
Arabellapark München

Wir gehen unser ganzes Leben auf unseren Füßen – und beachten sie leider wenig. Im OZA klärt Fuß-Facharzt Dr. med. Christian Kinast auf. Zusammen mit seinem Kollegen Prof. Dr. med. Johannes Hamel widmet sich der erfahrene Arzt komplexen Fußfehlstellungen.

»60 % der Frauen im Alter von über 50 Jahren klagen über Probleme, die häufig auf falsche Schuhe zurückzuführen sind. Dadurch können Fußfehlstellungen, Wirbelsäulen- bis hin zu Schulterbeschwerden auftreten. Deshalb wenden wir auch Rücken- und Wirbelsäulentherapien an. Erste Abhilfe verschafft meist schon die Wahl

der richtigen Schuhe. Ein Schuh sollte einen Daumen breit länger als der längste Zeh sein und einen kleinen Finger breit neben dem kleinen Zehenballen Platz haben. Stoßen die Zehen direkt an, kann das zu Stauchungen etc. führen. Das betrifft auch Sportler, die Schuhe kaufen, die zu klein sind. Dank modernster Geräte erfährt ein Patient im OZA eine umfassende Behandlung. An der Druck-Messplatte wird ermittelt, wo ein Fuß überbelastet ist. Die Computeranimation zeigt dann, wo dem Patienten der Schuh drückt. Meist helfen schon individuelle Einlagen, die wir passgenau per Computer berechnen und herstellen lassen.« ■