

# Wasser hält jung!

## Trinken als Quelle geistiger Frische

Wer täglich genügend Wasser zu sich nimmt, hat ein besseres Denkvermögen und lernt schneller. Dies ergab eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Zur optimalen Versorgung aller Organe sollte der Mensch mindestens zwei Liter Wasser trinken. Durch das Trinken von ausreichend Wasser optimiert sich die Hirnleistung und erhöht dadurch das Denkvermögen.

Wie wir wissen besteht der menschliche Körper im Durchschnitt zu etwa 75 % aus Wasser. Hierbei ist unser Gehirn eines der wasserreichsten Organe und reagiert somit auf Flüssigkeitsmangel sehr schnell und empfindlich. Die Folge ist eine Reduktion der Konzentrationsfähigkeit und Verlangsamung des Denkens.

Gerade ab der zweiten Lebenshälfte nimmt der Wassergehalt im menschlichen Körper ab und ältere Menschen entwickeln ein geringeres Durstempfinden.

D.h., sie vergessen buchstäblich ausreichend zu trinken.

Wenn wir zu wenig trinken, wird das Blut dickflüssiger und kann somit nur noch unzureichend Sauerstoff wie auch wichtige Nährstoffe und Spurenelemente transportieren. Gleichzeitig mit dem Flüssigkeitsdefizit entsteht eine vermehrte Anhäufung von Stoffwechselendprodukten. Diese wiederum führen langfristig zu Funktionseinbußen im ganzen Körper bis hin zu Organ- und Gewebedegeneration. Wasser ist also Transport und Lösungsmittel!

Aber nicht nur bei älteren Menschen ist die Versorgung mit ausreichend Wasser von großer Bedeutung.

Regelmäßiges Trinken von Wasser wirkt sich auch positiv auf die Leistungen von Schülern und Studenten aus. Auch hier konnte eine leistungsfördernde Wirkung gerade bei Prüfungen und Klausuren eindeutig nachgewiesen werden.

### **Fazit:**

Wer seine geistige Kondition erhalten möchte, sollte neben einer gesunden Ernährung und Bewegung auch regelmäßig, ausreichend Wasser trinken.

### **Aber ! Wasser ist nicht gleich Wasser!**

Wie wir wissen, ist Wasser ein Transport und Lösungsmittel!

Mediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen aus diesem Grunde ein mineralarmes und schadstofffreies Wasser. Nur ein naturnahes und sauberes Wasser kann die so wichtigen Aufgaben in unserem Organismus optimal erfüllen.

Das Wasser der Naturaquell- Aufbereitungsanlagen erfüllen die Anforderungen eines physiologisch wertvollen Wassers und ermöglicht Ihnen somit eine optimale und wirtschaftliche Deckung Ihres täglichen Wasser- und Flüssigkeitsbedarfes.