

Mysterium Flüssigkeitsmangel

Die wahre Ursache von Vergesslichkeit, verminderter Konzentrationsfähigkeit und abnehmender körperlicher Leistung

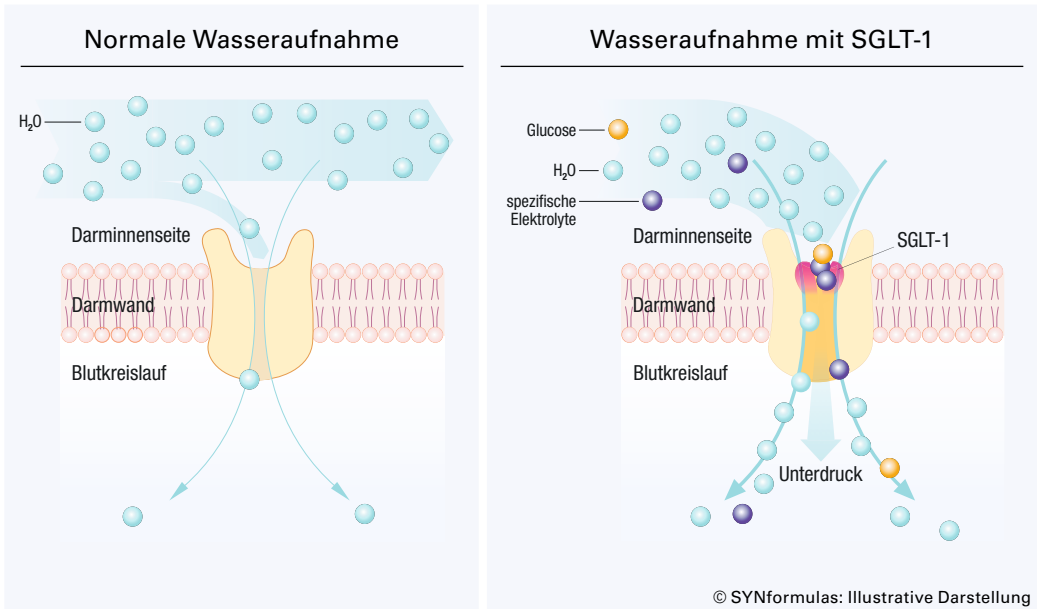
Immer mehr Menschen kämpfen mit Vergesslichkeit, verminderter Konzentrationsfähigkeit und abnehmender körperlicher Leistungsfähigkeit. Was viele nicht wissen: Dahinter steckt häufig ein Flüssigkeitsmangel (wissenschaftlich: Dehydration) – bis zu 4 von 10 Erwachsenen sind davon betroffen.¹ Doch Hoffnung für Betroffene kommt nun aus der Forschung.

„Kind, du musst mehr trinken!“ – die guten Ratschläge der Eltern haben wohl die meisten noch im Ohr. Weit weniger bekannt: Mit zunehmendem Alter fällt es vielen deutlich schwerer, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Häufig geht der resultierende Flüssigkeitsmangel auch mit einem Mangel an Elektrolyten einher. Mögliche Folgen: Erhöhte Vergesslichkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Abgeschlagenheit und abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit.²

Flüssigkeitsmangel im Alter

Tatsächlich ist der Zusammenhang zwischen Flüssigkeitsmangel und den genannten Symptomen unter Forschern schon lange bekannt. Bei der Suche nach der Ursache, warum Menschen oft so wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, dass es zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit oder Abgeschlagenheit kommt, tappten Wissenschaftler jedoch lange Zeit im Dunkeln.

Studienergebnisse zeigen mittlerweile klar, dass mit zunehmendem Alter der Wassergehalt des Körpers durch Abnahme von Muskelgewebe sinkt.³ Neuer ist jedoch die Erkenntnis, dass sich das Durstgefühl mit zunehmendem Alter deutlich verringert, da alternde Sinneszellen das Durstempfinden unterdrücken.⁴ Zusätzlich kann die Flüssigkeitsausscheidung durch eine verschlechterte Nierenfunktion erhöht sein.⁵ Dies führt dazu, dass dem Körper neben



Flüssigkeit auch wichtige Elektrolyte verloren gehen, wodurch es zu Wadenkrämpfen kommen und auch die Nervenfunktion beeinträchtigt sein kann. Die Lösung des Problems ist für die Wissenschaftler klar: Menschen müssen mit zunehmendem Alter einfach mehr trinken. Was sich jedoch so leicht anhört, ist in der Realität für viele schwer umzusetzen, denn das über das Gehirn gesteuerte verringerte Durstempfinden führt dazu, dass viele einfach vergessen, genug zu trinken.

Unter einigen Wissenschaftlern kursierte jedoch bald eine andere Idee. Sie stellten fest, dass der Körper nur einen gewissen Teil der getrunkenen Flüssigkeit überhaupt aufnehmen kann. Ihr Gedanke: Könnte man nicht einen Weg finden, dass der Körper von der getrunkenen Flüssigkeit einfach *mehr* aufnimmt und diese nicht ungenutzt ausscheidet?

Die Entdeckung: Die Nutzung des SGLT-1-Transporters

Diese Idee rief schließlich ein deutsches Forscherteam auf den Plan. Sie stellten sich genau dieselbe Frage: Wenn sich ältere Menschen so schwer damit tun, ausreichend zu trinken, gibt es vielleicht eine Möglichkeit, dass

mehr von der getrunkenen Flüssigkeit vom Körper tatsächlich aufgenommen wird, also dass aus einem Glas Wasser sinnbildlich drei Gläser Wasser werden?

Im Zuge ihrer Recherchen stießen die Forscher auf einen körpereigenen natürlichen Mechanismus, den sogenannten Natrium-Glucose-Cotransporter SGLT-1. Dieser funktioniert wie folgt: Wenn der Körper Glucose und spezifische Elektrolyte in einem genau austarierten Verhältnis gemeinsam mit Flüssigkeit aufnimmt, nimmt der SGLT-1-Transporter seine Arbeit

auf. Er transportiert die Glucose mit den Elektrolyten in die Körperzellen. Das Geniale: Dadurch, dass nun Glucose und Elektrolyte in die Körperzellen gelangen, entsteht ein gewisser „Unterdruck“. Und genau dieser Unterdruck führt dazu, dass das Wasser mit in die Körperzellen gezogen wird. So wird zwischen 3- und 4-mal mehr Wasser aufgenommen, sinnbildlich werden also aus einem Glas Wasser drei Gläser. Die Wissenschaftler bezeichneten diesen Effekt als sogenannten Water-Multiplier, auch Wasservervielfältiger-Effekt.

Erste Anzeichen von Dehydration

Flüssigkeitsmangel schnell erkennen und handeln

Hautfalten

Eine gute Versorgung mit Elektrolyten sorgt für eine gleichmäßige Verteilung von Flüssigkeit im ganzen Körper – auch in der Haut. Ist man ausreichend hydriert, wird die Haut auf natürliche Weise von innen heraus aufgepolstert. Bei Flüssigkeitsmangel verliert die Haut an Elastizität und oberflächliche Falten entstehen. Besonders im Bereich der Augen machen sich Falten bedingt durch eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr schnell bemerkbar.

Muskelkrämpfe

Muskelkrämpfe entstehen häufig durch Dehydration (Wassermangel) oder Elektrolytmangel. Elektrolyte sind entscheidend dafür, dass das Gehirn die richtigen Signale, gerade auch Entspannungssignale, an die Muskeln senden kann. Natrium, Kalium und Magnesium sind wichtig für die Muskelkontraktion. Ein Mangel an diesen Elektrolyten kann in der Folge unangenehme Muskelkrämpfe verursachen.

Beeinträchtigte Gedächtnisleistung

Auch die kognitiven Fähigkeiten werden häufig durch Dehydration beeinträchtigt. Ist das Blut aufgrund Flüssigkeitsmangels zu dickflüssig, bewegt es sich nun deutlich langsamer durch die Blutbahnen. Dadurch wird die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff beeinträchtigt. Eine nachlassende Gedächtnisleistung, Konzentrationsschwächen oder auch Stimmungsschwankungen können die Folge sein.



Der Flüssigkeits-Multiplikator mit Elektrolyten



✓ Beschleunigt und erhöht die Aufnahme von Wasser und Elektrolyten⁶

✓ Einzigartiger Komplex aus Mikronährstoffen, D-Glucose und Elektrolyten

✓ Mit erfrischendem Zitronengeschmack

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Liquid
(PZN 18492015)

www.kijimea-liquid.de

Thema: Rheumatische Schmerzen

Schmerzen in den Gelenken?

So bleiben Sie beweglich und aktiv

Bei Gelenkschmerzen greifen viele zu klassischen Schmerzmitteln oder -salben. Doch immer mehr Anwender sehen von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Schmerzgel von der Nr. 1^{*} bei rheumatischen Schmerzen: Rubaxx Schmerzgel.



Die Nr. 1^{*} bei rheumatischen Schmerzen begeistert seit Jahren zahlreiche Verbraucher. Die Geschichte von Robert N. ist nur

Das Beste: Experten von Rubaxx schreiben die Erfolgsgeschichte fort. Ihnen ist es gelungen, den bewährten Wirkstoff T. quercifolium der Nr. 1^{*} Arzneitropfen Rubaxx in praktischer Gelform aufzubereiten (Rubaxx Schmerzgel). Das Gel wird zur äußeren Anwendung einfach auf der betroffenen Körperstelle aufgetragen.

Stark bei Schmerzen, sanft zum Körper

T. quercifolium wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen

Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Im Gegensatz zu vielen Gelen, die chemische Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen enthalten, bietet Rubaxx Schmerzgel wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur.

Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.



Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Schmerzgel
(PZN 16758756)



www.rubaxx.de

^{*}Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 03/22 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing