

Ausgabe 34  
März 2020

# Presse-Mitteilung



Gemeinnützige Akademie  
für  
Gesundheitskompetenz  
und Bewusstseinsbildung

---

Fit im Alter durch genügend Wasser für Gehirn und Zellen – Trinken kann man lernen  
**Genügend trinken im Alter – ein wahrer Jungbrunnen**



"Ich habe keinen Durst!" ist oft die Aussage von alten Menschen, wenn sie angehalten werden mehr zu trinken. Dabei ist die Dehydrierung oder die sogenannte „Exsikkose“ oftmals die Ursache für viele Beschwerdebilder im Alter. Dies nimmt die Heilpraktikerin Sabine Mühlbauer zum Anlass, ihren Senioren-Patienten ein Trink-Reminder-Armband zu verordnen, welches diese stündlich erinnert ein Glas Wasser zu trinken. Sie unterstützt die alten Menschen dabei durch den so genannten "Sensorik-Test" das für sie beste Wasser auszutesten, welches diese am liebsten trinken – und hat damit Erfolg! In einem Interview berichtet ein 82-Jähriger Patient, wie er durch die "Jungbrunnen-Kur" täglich wieder 40 km Fahrradfahren kann. Ausreichend Trinken ist also einfaches Hausmittel, das sowohl in der Naturheilkunde als auch in der Schulmedizin Schule machen sollte.

## Wasser auf die Mühlen ...

Unser Körper besteht zum überwiegenden Maße aus Wasser, unser Gehirn sogar zu 90 %. Lässt im Alter die Denk-Fähigkeit nach, so ist daran oft auch ein akuter Wassermangel beteiligt. Damit der Stoffwechsel rund läuft, braucht er also ständig Wasser auf die Mühlen, d.h. nur wenn genügend Wasser im Organismus vorhanden ist, können alle Körperfunktionen reibungslos verlaufen.

Pressemeldung: „Genügend Wasser trinken im Alter \_ März 2020“

Wasser ist für unseren Körper zugleich Transportmittel, Informationsträger, Stoffwechselakteur und Energielieferant. Da ist es entscheidend, dass wir proportional zu unserem Körpergewicht genügend trinken. Pro Kilogramm Körpergewicht sollen es täglich ca. 30 ml sein - das ist auch bei alten Menschen mindestens 1,5 Liter. Bei Wassermangel in den Zellen kommt es zur Austrocknung, der Exsikkose, die Zellen dehydrieren. Bereits bei 1% Wasserverlust analog zum Körpergewicht beginnen unangenehme Symptome, die jedoch oft nicht mit Wassermangel in Verbindung gebracht werden.

### **Warnsignale die Wassermangel anzeigen sind bei alten Menschen anders**

Mensch wie Tier kennen ihn, den Durst: Wenn Wasser fehlt haben wir Durst! Doch im zunehmenden Alter lässt das Durstgefühl nach, bis zu einem bedrohlichen Grad, wo alte Menschen gar nicht mehr merken, dass sie austrocknen. Die Folge sind neben der offensichtlichen Mundtrockenheit oft Verstopfung, Harnwegs-Infektionen, Kopfschmerzen und sogar geistige Ausfallerscheinungen. Vergesslichkeit muss also gar nicht auf Erkrankungen hinweisen, sondern kann schlichtweg ein akuter oder schlimmer noch chronischer Wassermangel im Gehirn sein. Die Medizin spricht von akuter Dehydrierung der Zellen, da Wasser im intrazellulären wie im extrazellulären Raum an allen Stoffwechsel- und Nervenleitprozessen hauptsächlich beteiligt ist, insbesondere im Gehirn. Bei hochgradiger chronischer Exsikkose von über 5 % kommt es zu teils lebensbedrohlichen Erkrankungen, wie z.B. ein enorm hoher Blutdruck bei Sabine Mühlbauers Patient, aufgrund dessen dieser sogar ins Krankenhaus eingeliefert werden musste. Pflegende Angehörige wie Pflegepersonal sollten daher das Wassertrinken ins Zentrum der Gespräche mit vor allem alten gebrechlichen Menschen stellen, womit sie die Vitalität und etwaige chronische Krankheiten enorm verbessern helfen.

### **Trinkprotokoll oder Trink-Reminder hilft beim regelmäßigen Trinken**

Eine wertvolle Unterstützung dabei sind Erinnerungshilfen regelmäßig, möglichst stündlich ein Glas stilles Wasser zu trinken. Hier können z.B. Wecker gestellt werden oder ein Trinkprotokoll, in das die genauen Trinkmengen eingetragen werden. Fehlen am Abend Trinkmengen, so sollte eine Stunde vor dem Zubettgehen noch den Rest getrunken und vor dem Schlafen wieder ausgeschieden werden. Am einfachsten ist gerade für alte Menschen ein Trink-Reminder Armband, welches jede Stunde leicht vibriert und an das nächste Glas Wasser erinnert.

### **Wasser trinken im Alter ist ein wahrer Jungbrunnen**

Ein besondere Rolle spielt ausreichend Wasser in den Zellen auch bei den Regenerations-Prozessen. So können sich degenerative Erscheinungen auch im Alter wieder zurückbilden, wenn sich der Zell-Stoffwechsel verbessert und damit erhöht Abfallstoffe aus dem Körper ausgeleitet und Vitalstoffe besser aufgenommen werden. Wassertrinken ist also ein regelrechter Jungbrunnen: Es entsäuert den Körper, unterstützt die Entgiftung & Entschlackung, regt die Verdauung an, stärkt die Knorpel und schmiert die Gelenke, befeuchtet die Schleimhäute und stärkt damit die Immunabwehr und ist das beste Anti-Aging-Mittel für unsere Haut. Daher sollten das Wasserglas und zwei Flaschen hochwertiges Quellwasser ohne Kohlensäure und ohne Frucht-, Tee- oder Zucker-Zusätze die wichtigsten Alltagsbegleiter von älteren Menschen sein.

Weitere Infos und ein Podcast-Interview mit Heilpraktikerin Sabine Mühlbauer:

[https://st-leonhards-akademie.de/2020/01/29/trink\\_reminder\\_zur\\_gesundheitsvorsorge/](https://st-leonhards-akademie.de/2020/01/29/trink_reminder_zur_gesundheitsvorsorge/)