

Inhalt

Verzeichnis der Abbildungen	11
Verzeichnis der Tabellen	13
Verzeichnis der Abkürzungen	15
1 Bedeutung des Wassers für den menschlichen Organismus ..	17
1.1 Auswirkungen der Umwelt auf das Wasser	18
1.2 Wasser im menschlichen Organismus	21
1.2.1 Wasserbilanz des Körpers	22
1.2.2 Funktionen des Wassers	24
1.3 Flüssigkeitszufuhr	25
1.3.1 Getränkeverbrauchsstatistik	25
1.3.2 Quellen der Flüssigkeitszufuhr	26
1.3.2.1 Trinkwasser, Natürliches Heilwasser, Natürliches Mineralwasser, Quell- und Tafelwasser	26
1.3.2.2 Tee	33
1.3.2.3 Kaffee	34
1.3.2.4 Milch	35
1.3.2.5 Fruchtsäfte	36
1.3.2.6 Erfrischungsgetränke	37
1.3.2.7 Alkoholische Getränke	40
2 Mineralstoffhaushalt	45
2.1 Natrium und Chlorid	47
2.1.1 Regulation und Störungen der Natriumhomöostase	49
2.1.2 Kochsalzzufuhr: Ein Soll-Ist-Vergleich	52
2.2 Kalium	53
2.3 Calcium	54
2.4 Phosphor	56
2.5 Magnesium	57
2.6 Eisen	59
2.7 Jod	60
2.8 Fluorid	61
2.9 Zink	63
2.10 Mangan	64
3 Mineralstoffe und andere Einflußfaktoren in der Hypertoniebehandlung	67
3.1 Hypertonie – ein multifaktorielles Krankheitsbild	68
3.2 Einfluß verschiedener Natriumsalze auf den Blutdruck	70
3.2.1 Kochsalzersatz – eine Alternative?	73
3.3 Einfluß von Kalium, Magnesium und Calcium auf den Blutdruck ..	74

3.4	Weitere den Blutdruck beeinflussende Faktoren: Übergewicht, Alkohol, Sport	76
4	Säure-Basen-Haushalt	81
4.1	Puffersysteme des Organismus	82
4.2	Säure- und basenbildende Lebensmittel	84
4.3	Alkalisches Heilwasser	86
4.4	Säure-Basen-Haushalt bei besonderen Stoffwechselsituationen	88
4.4.1	Sport	88
4.4.2	Fasten	90
4.4.3	Mayr-Kur und Haysche Trennkost	91
4.4.4	Magenübersäuerung	93
4.4.5	Diabetes mellitus	95
4.4.6	Hyperurikämie und Gicht	96
4.4.7	Hypertonie	96
5	Flüssigkeits- und Nährstoffversorgung verschiedener Bevölkerungsgruppen	99
5.1	Säuglinge	100
5.2	Klein- und Schulkinder (1 bis unter 15 Jahre)	104
5.3	Jugendliche (15 bis unter 19 Jahre)	106
5.4	Erwachsene	107
5.5	Senioren (Erwachsene über 65 Jahre)	109
5.5.1	Einflußfaktoren auf die Flüssigkeits- und Nährstoffversorgung von Senioren	110
5.5.1.1	Besonderheiten des Flüssigkeitshaushaltes	112
5.5.1.2	Durstregulation	114
5.5.2	Empfehlungen für die Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr	114
5.5.2.1	Flüssigkeitszufuhr	114
5.5.2.2	Zufuhr energieliefernder Nährstoffe	116
5.5.2.3	Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen	119
5.5.3	Essen auf Rädern	123
5.5.4	Einfluß der körperlichen Aktivität auf die Gesundheit älterer Menschen	124
5.6	Schwangere	126
5.7	Stillende	128
5.8	Sportler	130
5.8.1	Leistungssteigerung durch hydrogencarbonathaltiges Heilwasser ...	132
5.9	Schwerarbeiter	133
6	Ernährungsabhängige Krankheiten: Diätetische Maßnahmen unter besonderer Berücksichtigung von Heilwasser	135
6.1	Adipositas	136
6.1.1	Möglichkeiten der Gewichtsreduktion	138
6.1.1.1	Totales Fasten	138
6.1.1.2	Modifiziertes Fasten	140

6.1.1.3	Energiereduzierte Mischkost	142
6.1.1.4	Diäten mit extremen Nährstoffrelationen	143
6.1.1.5	Gewichtsreduktion mit Hilfe energiereduzierter Lebensmittel	151
6.2	Diabetes mellitus	152
6.3	Gicht	154
6.4	Fettleber	156
6.5	Erkrankungen der Gallenblase und Gallenwege	158
6.6	Nierensteine	159
6.7	Erkrankungen der Mundhöhle und Speiseröhre	161
6.8	Erkrankungen des Magens	162
6.9	Erkrankungen des Dünndarmes	164
6.10	Erkrankungen des Dickdarmes	166
6.11	Hyperlipoproteinämien	168
6.12	Koronare Herzerkrankungen	170
7	Literaturhinweise	173
8	Register	177