

Funktionen des Wassers im menschlichen Körper

Das Wasser ist wichtig für alle Funktionen des Körpers, insbesondere für die Verdauung und das Säure-Basen-Gleichgewicht.

99% aller Stoffwechselfvorgänge sind an Wasser gebunden.



Das Wasser wird im Körper wie folgt verteilt:

45-46 Liter ist die Gesamtmenge im Körper eines erwachsenen Menschen

- 30 Liter befinden sich innerhalb der Zellen
- 15 Liter ausserhalb der Zellen
- 12 Liter zwischen den Zellen
- die restlichen 3-4 Liter zirkulieren