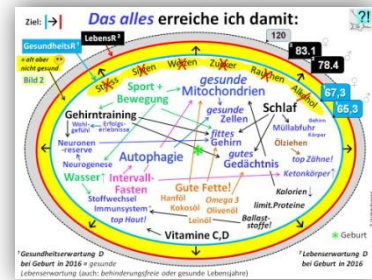


Wasser

Der Körper eines Erwachsenen besteht zu ungefähr 65 % aus Wasser.

Es gibt verschiedene Empfehlungen dafür, wieviel Wasser man täglich trinken soll. In den zahlreichen Artikeln, die ich zu diesem Thema gelesen habe, wird meistens von ein bis eineinhalb Litern gesprochen. Das ist wohl auch die Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).



Heute, am 5. Dezember 2020, habe ich den folgenden Quarks-Beitrag auf Youtube gesehen, „Wasser – wie viel trinken?“

<https://www.youtube.com/watch?v=AiQszL61ExA>

In diesem Beitrag wird für den durchschnittlichen Erwachsenen eine Menge von ein bis eineinhalb Liter Wasser pro Tag als ausreichend bezeichnet. Die Darstellung ist sehr beeindruckend und logisch, so dass ich jetzt meine tägliche Trinkmenge reduziere, auf maximal eineinhalb Liter Wasser pro Tag! Ich trinke jetzt „nach Gefühl“, nicht mehr nach Plan.

Bisher hatte ich mindestens drei Liter Wasser täglich getrunken, vormittags schon zwei Liter! Zuviel, wie ich jetzt weiß!

Warum aber so viel Wasser? Nun, ein Lungenfacharzt hatte mir am 19. Dezember 2019 bei einem Untersuchungstermin dringend geraten, jeden Tag vier Liter Wasser zu trinken, vier Liter! Dann könne der Schleim auf meinen Bronchien besser abgehustet werden. (Warum ich bei diesem Arzt war und warum ich so viel Schleim auf den Bronchien hatte, berichte ich im Text „COPD? Allergisches Asthma?“)

Um die Menge zu verstehen, habe ich dann viel im Internet recherchiert, und ich kam zu dem Schluß, dass vier Liter Wasser pro Tag bei meiner Größe von 1,90 wohl richtig sein könnte.

Bis ich dann den oben benannten Beitrag von Quarks fand. Danach verstand ich auch, warum mir vormittags nach dem Frühstück fast jeden Tag beinahe übel wurde: Ich dachte schon, ich hätte Nierenprobleme oder irgend ein anderes ernstes Stoffwechselproblem!

Der Grund für meine Übelkeit, mein Unwohlsein, meine Müdigkeit: Ich hatte mich regelrecht mit Wasser vergiftet! Vor dem Frühstück gegen 9 Uhr hatte ich

eineinhalb Liter Wasser getrunken. Dazu kamen zwei Tassen Kaffee und das Wasser in meinem Müsli, in Summe mehr als zwei Liter Flüssigkeit.

Mir fehlten für diese Menge Wasser im Körper aber offensichtlich die entsprechenden Mineralien, vor allem wohl Salz, auch weil ich täglich Intervallfasten mache, also ab 16 Uhr am Vortag nichts mehr esse und nur Wasser trinke.

Stand heute, 3.Januar 2021: Seit ich die Umstellung gemacht habe, habe ich dieses Unwohlsein nach dem Frühstück nicht mehr erlebt. Vor dem Frühstück trinke ich jetzt ungefähr einen halben Liter Wasser, mehr nicht.