

Dehydratation vermeiden



Fettverbrenner Team

Wussten Sie, dass das Trinken von Wasser Ihren Stoffwechsel anregt und auf diese Weise hilft, Gewicht zu verlieren und Kalorien zu verbrennen? Doch das sind nur einige der Gründe, warum das Trinken von Wasser so immens wichtig ist. Ein Mensch kann unter Umständen einen Monat ohne Nahrung auskommen, jedoch nur maximal eine Woche ohne Wasser – so überlebenswichtig ist Wasser für uns.

Im Alltagsstress achten wir oft nicht darauf, wie viel Wasser wir täglich trinken. Oder Sie haben Flüssigkeit in Form von Limonade oder Kaffee aufgenommen, anstatt lieber Wasser zu sich zu nehmen. Also lassen Sie uns diese Woche doch einmal auf unseren Wasserkonsum achten und uns näher mit dem Thema Dehydration beschäftigen!

Zunächst schauen wir auf die drei bekanntesten Anzeichen für eine Dehydration. Sie erleben diese möglicherweise täglich, ohne zu wissen, was sie bedeuten.

Ihr Urin ist sehr gelb

Wenn Sie dies beobachten, ist Ihr Urin hoch konzentriert angereichert mit Stoffen, die ausgeschieden werden müssten. Wenn Sie genug Flüssigkeit im Körper haben, also genügend hydriert sind, dann werden diese Stoffe ganz leicht und effektiv aus dem Körper herausgespült. Wenn sich jedoch nicht genügend Flüssigkeit in Ihrem Körper befindet

und Sie dehydriert sind, dann bleiben diese Ausscheidungsprodukte im Körper.

Sie leiden unter Verstopfung

Wasser hilft dabei, die Abfallprodukte aus Ihrem Stoffwechsel durch den Dickdarm aus Ihrem Körper auszuleiten. Doch wenn Wasser fehlt, kann Ihr Verdauungstrakt nicht effektiv funktionieren und Sie leiden unter Verstopfung.

Sie haben Kopfschmerzen

Ihr Körper scheidet ständig Flüssigkeit aus. Dadurch verlieren Sie auch Salze und Mineralstoffe wie z. B. Natrium und Kalium, die sich in der Körperflüssigkeit befinden. Dieser Salzverlust verändert die chemische Zusammensetzung des Blutes. Unser Gehirn reagiert sehr empfindlich auf solche Veränderungen und es entstehen Kopfschmerzen, die sich mit zunehmendem Wasserverlust steigern: Je mehr Wasser Ihnen fehlt, desto stärker sinkt Ihr Blutdruck, sodass die Sauerstoffzufuhr zu Ihrem Gehirn verringert wird. Wenn Sie also Kopfschmerzen haben, sollten Sie umgehend mehr Wasser trinken!

Viele Menschen leiden regelmäßig unter diesen Symptomen. Hätten Sie gedacht, dass Dehydration ein Grund dafür sein könnte?

Lassen sie sich von uns 10 Tipps geben, wie Sie Ihren Wasserkonsum steigern können.

1. Peppen Sie Wasser auf!

Der Geschmack von Wasser kann ziemlich langweilig erscheinen. Aber anstatt mit Aromastoffen und Zucker versetzte Getränke zu kaufen, können Sie auch selbst etwas natürlichen Geschmack hinzufügen, wie etwa durch Wassermelonenstücke, Minzblätter oder Orangenscheiben. Wenn Sie es intensiver mögen, lassen Sie Ihr selbst aromatisiertes Getränk ein paar Tage im Kühlschrank ziehen.



2. Investieren Sie in einen Wasserfilter!

Es gibt viele unterschiedliche Wasserfilter auf dem Markt, die Wasser zum puren Genuss machen und es darüber hinaus reinigen. So sollen Schadstoffe und Schwermetalle aus dem Trinkwasser herausgefiltert werden.



3. Nutzen Sie Ihr Smartphone!

Sie vergessen immer wieder, zum Wasserglas zu greifen? Lassen Sie sich via App daran erinnern. Es gibt spezielle Anwendungen, die Ihnen helfen, auf Ihr Tagespensum an Trinkwasser zu kommen. Versuchen Sie es mit Apps wie „Wasserzeit“, „Aqualert“ oder „Hydro Coach“!

4. Essen Sie Wasser!

Achten Sie darauf, stark wasserhaltige Lebensmittel wie z. B. Wassermelone, Gurke, Sellerie oder sogar Gerichte wie Suppen auf Ihren Speiseplan zu setzen.

5. Essen Sie scharf!

Zerkleinerte rote Chilischoten oder andere scharfe Lebensmittel in Ihren Speisen



bewirken, dass Sie öfter zum Wasserglas greifen: Mehr Schärfe für Ihr Essen bedeutet mehr Durst.

6. Denken Sie an Ihr Geld!

Wenn Sie auswärts essen, finden Sie auf der Getränkekarte eine große Auswahl. Doch Wasser gehört zu den preisgünstigsten Getränkesorten und manche Gastronomen machen es den US-Amerikanern nach und

servieren Leitungswasser kostenlos. Sparen Sie Geld und Kalorien, indem Sie im Restaurant, im Bistro oder am Imbiss auf alkoholische Getränke oder Limonaden verzichten und Wasser wählen.

7. Wasser ist ein Appetitanreger!

Trinken Sie vor der Mahlzeit ein Glas Wasser als Appetitanreger. Es wird Ihren Stoffwechsel munter machen, Ihren Appetit regulieren und Sie werden so verhindern, dass Sie zu viel essen, weil das Wasser Hungergefühle dämpft.

8. Wasserreiches Nachtleben!

Wenn Sie abends ausgehen, werden Sie sicher Drinks und Cocktails genießen. Doch denken Sie daran, zwischendurch immer wieder ein Glas Wasser zu bestellen. Es hält Ihren Körper hydriert. Das verringert das Risiko eines Katers am nächsten Morgen.

9. Machen Sie eine Wasser-Challenge!



Es ist einfacher, mehr Wasser zu trinken, wenn Sie daraus ein Spiel machen: zum Beispiel eine „Wasser Challenge“. Stellen Sie die Menge Wasser, die Sie täglich trinken sollten, bereit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Zufuhr von Wasser – das in der Ernährung enthaltene einberechnet – von 30 bis 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Stellen Sie sich der Herausforderung, diese Menge zu trinken, indem Sie auf den Flaschen Markierungen mit den Uhrzeiten anbringen.

Am Ende des Tages haben Sie Ihren Bedarf erreicht – Glückwunsch!

10. Wasser immer greifbar halten!

Wenn Sie unterwegs sind, oder an Ihrem Schreibtisch, stellen Sie sicher, dass Sie zu jeder Zeit Wasser in der Nähe haben. Holen Sie sich zum Beispiel eine wiederverwendbare Wasserflasche, die klein genug ist, um in Ihre Handtasche oder in Ihren Rucksack zu passen.

