

---

Subject: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Tobsen333](#) on Sun, 18 Jan 2015 19:38:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was haltet ihr davon.....

<http://www.fitnessfreaks.com/sie-trinkt-4-wochen-lang-3-liter-wasser-das-ergebnis-ist-erstaunlich/>

Ist schon verblüffend!!!

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Yes No](#) on Sun, 18 Jan 2015 20:20:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und welches Wasser wars? Könnte eine nicht unerhebliche Rolle spielen.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Tobsen333](#) on Sun, 18 Jan 2015 21:26:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dazu finde ich leider nichts....  
Aber sieht wohl nach normalen Mineralwasser aus.

<http://www.einbisschenvegan.de/beauty-2/die-wasser-challenge-meine-4-wochen-sind-rum-und-nun/>

ich habe noch einen versuch gefunden

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [chribe](#) on Sun, 18 Jan 2015 21:44:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Stilles Wasser.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 18 Jan 2015 21:46:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hat ein Bekannter von mir auch gemacht; lt. seinen Aussage gings ihm selten so gut.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Gorilla](#) on Mon, 19 Jan 2015 15:08:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Glaub eher die Bilder sind retuschiert.

Oder sie hats davor vielleicht 0.5 Liter am Tag gehabt...

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Tobsen333](#) on Mon, 19 Jan 2015 16:32:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Photoshop ist evtl wirklich im spiel.

Aber ich glaube ich mach das mal!  
Schaden kann es ja nicht.....

Und da ich eigentlich nur limo trinke, wirkt  
sich das auf jeden fall positiv auf den geldbeutel aus.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Damnithair](#) on Mon, 19 Jan 2015 16:52:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trinke täglich 3-5 Liter Wasser, weniger geht irgendwie gar nicht. Verstehe auch nicht wie man mit einer 1,5l Flasche über den Tag kommt.

Da ich das schon ziemlich lange so mache, eher unterbewusst, kann ich jedoch keine Auswirkungen beschreiben. Weiß ja nicht wie es ohne wäre.  
Aber ich kann zumindest sagen, dass ich mich, nachdem ich früh ca 1l Wasser auf einmal trinke, munter und frisch fühle danach. Und wenn ich aus welchem Grund auch immer an einem Tag doch mal weniger getrunken habe, bin ich am nächsten morgen auch deutlich "schlapper"

Also mir geht's auf jeden Fall nicht schlechter mit 3-5 Liter Wasser am Tag ^^

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Trinitas](#) on Mon, 19 Jan 2015 17:02:53 GMT

---

@Tobsen333

zuviel Wasser soll auch schädlich sein in Verbindung mit fehlendem Mineralausgleich. (Hyperhydration/ Wasservergiftung)- gerade im Sommer, wo man viel trinkt, weil man viel ausschwitzt. Ist ja an sich auch erst einmal sehr richtig.

Aber... wie man weiß, schwitzt man ja nicht nur Wasser aus, sondern auch Mineralien. Wenn die nicht ersetzt werden, kann das bei zuviel Wasser auf Dauer negative Folgen haben- Schwindel, Übelkeit- weil unser Mineralwasser und auch das Leitungswasser bzw. auch Tee etc. nicht von Haus aus die benötigten Mineralien enthalten.

Zur Not muß man eben Kochsalz auflösen und mittrinken. (Elektrolyt-Haushalt)

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 19 Jan 2015 17:13:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trinitas schrieb am Mon, 19 January 2015 18:02@Tobsen333

zuviel Wasser soll auch schädlich sein in Verbindung mit fehlendem Mineralausgleich. (Hyperhydration/ Wasservergiftung)- gerade im Sommer, wo man viel trinkt, weil man viel ausschwitzt. Ist ja an sich auch erst einmal sehr richtig.

Aber... wie man weiß, schwitzt man ja nicht nur Wasser aus, sondern auch Mineralien. Wenn die nicht ersetzt werden, kann das bei zuviel Wasser auf Dauer negative Folgen haben- Schwindel, Übelkeit- weil unser Mineralwasser und auch das Leitungswasser bzw. auch Tee etc. nicht von Haus aus die benötigten Mineralien enthalten.

Zur Not muß man eben Kochsalz auflösen und mittrinken. (Elektrolyt-Haushalt)

Bin zwar nicht Tobsen, aber hatte damit noch nie Probleme.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich

Posted by [Trinitas](#) on Mon, 19 Jan 2015 18:13:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Damnithair

ich lese gerade bei Dir- 3- 5 Liter... 5 Liter im Sommer, nehme ich an- sonst bist Du doch nur noch am Rennen

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 19 Jan 2015 18:28:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Trinitas schrieb am Mon, 19 January 2015 19:13@Damnithair

ich lese gerade bei Dir- 3- 5 Liter... 5 Liter im Sommer, nehme ich an- sonst bist Du doch nur noch am Rennen

Nein, eher beim Training. Also egal welche Jahreszeit. Komme aber auch ohne Sport manchmal auf 4 Liter am Tag. Wasser geht bei mir runter wie nix ^^

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Trinitas](#) on Mon, 19 Jan 2015 19:30:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Damnithair

Hut ab- da hast Du eine gut trainierte Blase. Versuche zwar auch viel zu trinken- aber das klingt schon ziemlich ehrgeizig

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Trinitas](#) on Tue, 20 Jan 2015 18:46:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Damnithair

mir ist gerade noch der Gedanke aufgekommen, dass uns eigentlich unser Körper genau sagt, wann wir Bedarf an Flüssigkeit haben bzw. Nahrung aufnehmen sollten, wieviel und was. Nur haben wir stark verlernt darauf zu achten und richtig zu deuten. Wir essen und trinken doch heute mehr oder weniger nach Plan und Uhrzeit bzw. wenn die Tischglocke ruft, anstatt dann, wenn unser Körper danach verlangt.

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [Damnithair](#) on Tue, 20 Jan 2015 21:17:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Trinitas schrieb am Tue, 20 January 2015 19:46@Damnithair

mir ist gerade noch der Gedanke aufgekommen, dass uns eigentlich unser Körper genau sagt, wann wir Bedarf an Flüssigkeit haben bzw. Nahrung aufnehmen sollten, wieviel und was. Nur haben wir stark verlernt darauf zu achten und richtig zu deuten. Wir essen und trinken doch heute mehr oder weniger nach Plan und Uhrzeit bzw. wenn die Tischglocke ruft, anstatt dann, wenn unser Körper danach verlangt.

ja, wenn ich genau darüber nachdenke, trinke ich eigentlich nur wenn ich das bedürfnis danach habe. also scheint mein körper ein ganz schön großes bedürfnis nach wasser zu haben. bin bei über 4l heute schon (aber nicht nur wasser; auch saft und tee) und das ohne sport heute.

---

---

Subject: Aw: 4 wochen 3"liter wasser täglich  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 20 Jan 2015 22:06:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geht auch echt Kölnisch Wasser?

---