
Subject: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [Pumpnickel](#) on Wed, 30 Mar 2016 07:57:28 GMT

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

Wieviel Wasser trinkt ihr pro Tag?

Gestern habe ich ein vorher/nachher Foto einer Frau gesehen, dessen Arzt ihr geraten hat 4 Wochen jeden Tag 3 Liter Wasser zu trinken. Sie sah nachher eindeutig besser aus, weniger Falten, frischer.

Ich trinke tagsüber fast nichts, ich habe einfach nie Durst und muss mich total zwingen Wasser zu trinken.

Versuche das aber jetzt auch mal 4 Wochen durchzuhalten.

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [pilos](#) on Wed, 30 Mar 2016 08:07:46 GMT

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

Pumpnickel schrieb am Wed, 30 March 2016 10:57

Ich trinke tagsüber fast nichts, ich habe einfach nie Durst und muss mich total zwingen Wasser zu trinken.

schlecht für die niere

man füllt sich morgens eine 1,5 liter flasche mit wasser auf...so hat man immer im blick wie viel man getrunken hat

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [Ryder89](#) on Wed, 30 Mar 2016 08:18:08 GMT

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

Also ich trinke an Trainingsfreien Tagen ca. 3-4l und an Trainingstagen ca 4-5...

Dein Urin sollte eigentlich nur einmal am Tag gelblich sein und das in der Früh...

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [pilos](#) on Wed, 30 Mar 2016 08:20:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ryder89 schrieb am Wed, 30 March 2016 11:18Also ich trinke an Trainingsfreien Tagen ca. 3-4l und an Trainingstagen ca 4-5...

Dein Urin sollte eigentlich nur einmal am Tag gelblich sein und das in der Früh...

man solls nicht übertreiben....

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [Ryder89](#) on Wed, 30 Mar 2016 08:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

i know, hab aber schon immer gerne Wasser getrunken... ab 1,5l am Tag fühl ich mich wohl. Über den Winter weg hab ich eher zw 2 und 3l getrunken über den Sommer dann 3-4...

Wenn ich am Rennrad sitze sind es auch gerne mal 5+ über den Tag verteilt...

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [chribe](#) on Wed, 30 Mar 2016 11:22:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde stilles Wasser auch total geil . Schon Jahre her das ich mal ein Saft oder so getrunken habe. Im Sommer ca.3 Liter, im Winter bisschen weniger. Wenig trinken ist in der Regel eher ein Frauenproblem.

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [Lennox](#) on Wed, 30 Mar 2016 15:52:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

An Sporttagen locker 4 Liter aber ich schwitz auch wie ein Schwein und bin 1.98 der Bedarf an Flüssigkeit ist sehr individuell aber 2,5 l sollten es schon sein.

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [Legende](#) on Wed, 30 Mar 2016 17:04:27 GMT

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

Pumpernickel schrieb am Wed, 30 March 2016 09:57 Wieviel Wasser trinkt ihr pro Tag?

Gestern habe ich ein vorher/nachher Foto einer Frau gesehen, dessen Arzt ihr geraten hat 4 Wochen jeden Tag 3 Liter Wasser zu trinken. Sie sah nachher eindeutig besser aus, weniger Falten, frischer.

Ich trinke tagsüber fast nichts, ich habe einfach nie Durst und muss mich total zwingen Wasser zu trinken.

Versuche das aber jetzt auch mal 4 Wochen durchzuhalten.

weniger Falten durch Wasser trinken, kann ich mir gar nicht vorstellen.

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 31 Mar 2016 07:04:32 GMT

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

Wie ist das eigentlich? Soll man nachts auch Wasser trinken? Ich hab mal gelesen, wenn man während des Schlafes keine Flüssigkeit zu sich nimmt, dass sich dann irgendwelche Kristalle oder was in der Art im Körper bilden und sich ablagern können. Also sollte man auch nachts trinken? Was wieder unangenehm ist, und der Gang zur Toilette vorprogrammiert ist.

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?

Posted by [Ryder89](#) on Thu, 31 Mar 2016 07:36:23 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Thu, 31 March 2016 09:04 Wie ist das eigentlich? Soll man nachts auch Wasser trinken? Ich hab mal gelesen, wenn man während des Schlafes keine Flüssigkeit zu sich nimmt, dass sich dann irgendwelche Kristalle oder was in der Art im Körper bilden und sich ablagern können. Also sollte man auch nachts trinken? Was wieder unangenehm ist, und der Gang zur Toilette vorprogrammiert ist.

Keine Ahnung... hab ich bis jetzt noch nie gehört! Ich hab immer eine Mineralwasserflasche neben dem Bett stehen sollte ich mal aufwachen und Durst haben.

Wenn es möglich ist, schlaf ich gerne durch ohne mir den Wecker zum trinken zu stellen

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [pilos](#) on Thu, 31 Mar 2016 09:38:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Thu, 31 March 2016 10:04Wie ist das eigentlich? Soll man nachts auch Wasser trinken? Ich hab mal gelesen, wenn man während des Schlafes keine Flüssigkeit zu sich nimmt, dass sich dann irgendwelche Kristalle oder was in der Art im Körper bilden und sich ablagern können. Also sollte man auch nachts trinken? Was wieder unangenehm ist, und der Gang zur Toilette vorprogrammiert ist.

mumpitz

durchschlafen

und abends gar nicht mehr so viel trinken, damit man nachts eben nicht wach wird

Subject: Aw: wieviel Wasser pro Tag trinken?
Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 31 Mar 2016 10:30:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der menschliche Körper ist so ein komplexes Konstrukt. Auch wenn man perfekt gesund lebt, erlebt man im Alter mit Sicherheit ne (böse) Überraschung.
Also ich trink meist Tee und Sprudel. Mein großes Laster sind allerdiungs die Koffein-Drinks mit Taurin und Koffein.
Die halten mich im Job (als Pfleger/Betreuer) psychisch und physisch hin und wieder fitt. Als so ne Art Nervennahrung.
Dafür rauch ich nicht und trink ich keinen Kaffee. Nun ja, ein Laster muß man ja haben...
