
Subject: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 18 Jun 2021 20:39:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In den letzten Wochen ist es sehr heiß und ich nehme daher schon präventiv sehr viel Wasser zu mir.

Dabei ist mir aufgefallen, dass meine Haare wesentlich kräftiger und weniger verfranst/gekräuselt wirkten.

Das mit der Zufuhr war nicht immer so, ich habe eigentlich oft nur dann Mineral-oder Leitungswasser getrunken, wenn ich Durst bekam. Selten war das mehr als 1l. Den Rest holte ich mir über Sofdrinks und Kaffee.

Stoppt das denn erblichen bedingten Haarausfall? Sicherlich nicht, aber ich denke schon, dass dieses Defizit an Flüssigkeit meine AGA schon ziemlich begünstigt.

Haare bestehen ja immerhin zu 20% aus Wasser und bei Flüssigkeitsmangel wird es den organisch relativ unwichtigen Fluseln sicherlich als erstes entzogen.

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [DetConan](#) on Fri, 18 Jun 2021 20:56:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wasser ist wichtig um die Giftstoffe aus deinem Körper zu spülen, es entgiftet also. Es wird dir keine Haare zurückbringen, jedoch ist die Verlangsamung der Androgenetischen Alopezie durchaus sinnig.

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Tom10](#) on Fri, 18 Jun 2021 20:58:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

circa 3 Liter pro Tag seit zig Jahren

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [mike.](#) on Fri, 18 Jun 2021 21:12:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

2-3l wasser

hin und wieder säfte oder milch
leider auch viel zu viel kaffee

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Chao1402](#) on Sat, 19 Jun 2021 07:23:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

5-6 liter am tag

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [pilos](#) on Sat, 19 Jun 2021 09:01:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chao1402 schrieb am Sat, 19 June 2021 10:23-6 liter am tag
die müssen aber auch wieder raus.

völlig übertrieben...tagsüber bei 300 ml blaseninhalt, drückt es schon.

und nachts bei 500-700 ml

da ist man den ganzen tag und nachts nur noch am pissen...

ätzend

mehr als 3 liter braucht der mensch nicht. wenn er nicht mindestens 2 liter durch schweiß verliert.

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [DetConan](#) on Sat, 19 Jun 2021 09:25:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chao1402 schrieb am Sat, 19 June 2021 09:23-6 liter am tag
bedenke dass du auch nährstoffe durch den hohen wasserkonsum verlieren tust

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [DetConan](#) on Sat, 19 Jun 2021 09:42:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum habe ich eine negative Reputation, ich helfe hier immer im Forum :x

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sat, 19 Jun 2021 14:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sat, 19 June 2021 11:25Chao1402 schrieb am Sat, 19 June 2021 09:235-6 liter am tag
bedenke dass du auch nährstoffe durch den hohen wasserkonsum verlieren tust
Deswegen finde ich diese Kombination besser:

2 x 1,5 L Eistee aus dem Tetrapack
2 x 1 L Cola
2 x 0,5 L Bier

= 6 Liter

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Blackster](#) on Sat, 19 Jun 2021 14:44:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht dein Ernst.
Das allein sind schon 2000kcal und 500g purer Zucker :lol:

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [MCSpeck](#) on Sat, 19 Jun 2021 18:05:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sat, 19 June 2021 11:42Warum habe ich eine negative Reputation, ich helfe hier immer im Forum :x
Hab dir ein +1 gegeben :d

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [DetConan](#) on Sat, 19 Jun 2021 21:31:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MCSpeck schrieb am Sat, 19 June 2021 20:05DetConan schrieb am Sat, 19 June 2021 11:42Warum habe ich eine negative Reputation, ich helfe hier immer im Forum :x
Hab dir ein +1 gegeben :d
:applaus: :thumbup:

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [DetConan](#) on Sat, 19 Jun 2021 21:31:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sat, 19 June 2021 16:44Nicht dein Ernst.
Das allein sind schon 2000kcal und 500g purer Zucker :lol:
Sarkasmus

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Tom10](#) on Sun, 20 Jun 2021 07:01:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Sat, 19 June 2021 16:19DetConan schrieb am Sat, 19 June 2021 11:25Chao1402 schrieb am Sat, 19 June 2021 09:235-6 liter am tag
bedenke dass du auch nährstoffe durch den hohen wasserkonsum verlieren tust
Deswegen finde ich diese Kombination besser:

2 x 1,5 L Eistee aus dem Tetrapack
2 x 1 L Cola
2 x 0,5 L Bier

= 6 Liter

:lol: :lol: :lol:

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Praktikant](#) on Sun, 21 Nov 2021 20:50:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich trinke 1l Mineralwasser, morgens Kaffee, nachmittags Tee. Seit Anfang des Monats öfter Grüntee ohne Zucker, davor war es nur viel Kaffee und Eistee aber das braucht man nur um sich die Zähne braun zu färben. :)

Subject: Aw: Trinkt Ihr eigentlich genügend Wasser?
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 22 Nov 2021 06:26:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ob ich exakt auf 2 Liter am Tag komme, weiß ich nicht genau.
Seit ca 10 Jahren trinke ich aber jeden Morgen einen grünen Tee ohne Zucker, den Rest vom Tag Sprudel, Apfelsaftschorle oder Saft. Alkohol und Kaffee (so gut wie) keinen!
