

11 gute Gründe nur 3-mal täglich zu trinken

Das Leben ist ständiges Training. Wir lernen Laufen, Fahren, Sprechen, Sprachen, Zahlen, Noten, Körperbeherrschung, Disziplin und besondere Fähigkeiten und Fertigkeiten. Alles muss trainiert und ausgebaut werden. Vieles geht ohne Nutzung od. Training wieder verloren.

Oft geht man an Grenzen, damit das Grundniveau verbessert wird: Ausdauer → Herz-Kreislauf, Fitness → Rücken + Beweglichkeit, Abhärtung → Erkältungen, ... Immer wieder sollte man aber auch alle Sinne schärfen (trainieren): Konzentration, Gehör, Geruch, Geschmack u.a. Empfindungen (z.B.: Temperatur, Zeit, Länge, Raum, Druck)

1. Unsere Vorfahren, Nomaden, schliefen in der Nähe von Wasserstellen. Damit hatten sie abends und früh zu trinken. Wenn sie Glück hatten, auch mal dazwischen.
Wir haben ihre Gene – könnten das also auch!
2. Ein Säugling trinkt ¼ l pro Flasche bei vielleicht 6kg Masse. Diese Fähigkeit bedeutet bei 60kg 2,5l auf einmal zu Trinken. – können nur noch die Wenigsten
3. Während des Ramadans trinken (und essen) Araber bei 40°C bis zu 13Std. nichts, zeigen nicht nur keine gesundheitl. Probleme, sondern sind nach dem „Heil“-Fasten fitter als zuvor.
4. Der Mensch braucht je nach Masse und Tätigkeit 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das wird schwierig, wenn man ständig an einer Flasche nippelt. Man muss sich zunehmend zwingen od. umgekehrt, wird süchtig.
5. Der Körper gewöhnt sich an die stetige Flüssigkeitszufuhr, wird abhängig von regelmäßiger Wasserversorgung und verliert die Speicherfähigkeit.
6. Durch die kleinen Schlucke werden Blase, Nieren und der Unterbauch immer träger, unelastischer, schlechter durchblutet, poröser und alle Organe werden schwächer (Unterleibsprobl.).
7. Wie bei der WC-Spülung, die regelmäßig nur leicht fließt, wäre eine große Spülung wichtig, damit alles sauber wird und sich keine Ablagerungen (Steine) bilden.
8. Die antrainierten großen Trinkpausen erzeugen ein **Durstgefühl**, das dazu führt, dass man mehr trinkt – und es durch den elastischen Magen und die Blase auch kann und problemlos den Tagesbedarf erreicht. Bei mir sind es 0,7l früh; 0,7l nach dem Mittagessen und 1,5l abends. Letzteres dauert dabei auch zwischen 1-3 Stunden und natürlich sind bei bes. Anstrengungen zusätzliche Trinkpausen sinnvoll.
9. Auch das Schwitzen nach größeren Mengen ist ein Reinigungs- und Selbstregulierungsprozess. Vom Körper werden Giftstoffe ausgespült, die Poren gereinigt, die Hautatmung aktiviert und die Haut wird elastischer (+Dehnung), den Dehnungsstreifen wird vorgebeugt.
10. Durch die besseren Blase und Nieren ist das Speichervermögen so, dass man nur 3-mal täglich auf Toilette wasserlassen muss und die Nacht (trotz 5 Bier) durchschlafen kann.
11. Alle Punkte, v.a. der letzte, führen zu einer verbesserten Lebensqualität, mehr Zeit und mehr Gesundheit.

Zum Antrainieren ist es nie zu spät – auch wenn es nur in keinen Schritten geht.