



Gutes Trinkverhalten nützt – gutes Trinkverhalten schützt

Eine internationale Studie (erstmals veröffentlicht im August 2025:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.70003>

zeigt, dass Flüssigkeitsmangel im Körper einen uralten biologischen Mechanismus aktiviert: Der Körper speichert Fett, um Wasserreserven anzulegen – ähnlich wie Tiere im Winterschlaf. Dieser Prozess wird durch das Hormon Vasopressin gesteuert, das sowohl die Wasserspeicherung als auch den Fettaufbau fördert.

- Ausreichend trinken (mind. 1,5 Liter/Tag, bei Hitze oder Sport mehr) kann den Prozess unterbrechen und den Stoffwechsel entlasten.
- Die Studie vermutet, dass moderne Abnehmmittel (z.B. Semaglutid) möglicherweise auch deshalb wirken, weil sie die Vasopressin-Produktion hemmen.

Warum Trinken beim Abnehmen hilft:

1. Fett als Wasserreserve: Bei Wassermangel aktiviert der Körper einen uralten Überlebensmechanismus: Er speichert Fett, um daraus später „metabolisches Wasser“ zu gewinnen. Das bedeutet: Wer zu wenig trinkt, riskiert, dass der Körper unnötig Fett einlagert – selbst bei normaler Ernährung.
2. Vasopressin im Gleichgewicht halten: Das Hormon Vasopressin reguliert die Wasserspeicherung und fördert bei Dehydrierung die Fetteinlagerung. Ausreichend Flüssigkeit hält den Vasopressin-Spiegel niedrig und verhindert, dass der Körper in den „Sparmodus“ wechselt.
3. Fructose und Salz meiden: Beide verstärken die Vasopressin-Ausschüttung und fördern so den Fettaufbau. Besonders kritisch sind zuckerhaltige Getränke und salzige Snacks, da sie den Durst erhöhen, aber den Hormonhaushalt stören.

Praktische Tipps für ein trinkfreundliches Gewichtsmanagement:

1. Wie viel trinken?

- Empfehlung: Mindestens 1,5 Liter pro Tag (Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Säfte).
- Bei Hitze, Sport oder Stress: Bis zu 2–3 Liter, da der Körper mehr Flüssigkeit verliert.
- Tipp: Beginne den Tag mit einem Glas Wasser – das regt den Stoffwechsel an.

2. Was trinken?

- Optimal: Wasser, Kräutertee, Infused Water (z.B. mit Gurke, Zitrone oder Minze).
- Vermeiden: Zuckerhaltige Getränke (Softdrinks, Fruchtsaftkonzentrate) und Alkohol, da sie dehydrieren und den Vasopressin-Spiegel erhöhen.

3. Trinkgewohnheiten etablieren

- Erinnerungen nutzen: Apps wie „Water Reminder“ oder eine Flasche mit Zeitmarkierungen helfen, regelmäßig zu trinken.
- Vor den Mahlzeiten: Ein Glas Wasser 10–15 Minuten vor dem Essen fördert das Sättigungsgefühl und beugt Heißhunger vor.
- Geschmack variieren: Mit Ingwer, Pfefferminze oder Beeren lässt sich Wasser attraktiver gestalten.

4. Warnsignale für Dehydrierung erkennen

- Körperliche Hinweise: Müdigkeit, Kopfschmerzen, dunkler Urin oder Konzentrationsschwäche.
- Gewichtsstagnation: Wenn die Waage trotz gesunder Ernährung nicht runtergeht, könnte Flüssigkeitsmangel eine Rolle spielen.

Zusätzlicher Tipp: Bewegung und Trinken kombinieren

- Vor/nach dem Sport: 0,5 Liter Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Achtung: Durst ist bereits ein Warnsignal – lieber präventiv trinken!

1. Zitronen-Ingwer-Wasser

- 1 Liter Wasser
- 1 Bio-Zitrone (in Scheiben)
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (geschält, in Scheiben)
- Optional: 2–3 Minzblätter

Zubereitung: Alles in eine Karaffe geben und 2–3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Wirkung: Ingwer regt die Verdauung an, Zitrone entgiftet und Minze erfrischt.

2. Gurken-Minz-Wasser

- 1 Liter Wasser
- ½ Gurke (in dünne Scheiben)
- 5–6 frische Minzblätter
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Gurke und Minze ins Wasser geben, mit Zitronensaft abschmecken. Mindestens 1 Stunde kaltstellen. Wirkung: Gurke wirkt entgiftend, Minze beruhigt den Magen

3. Beeren-Basilikum-Wasser

- 1 Liter Wasser
- 1 Handvoll gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren)
- 3–4 frische Basilikumblätter

Zubereitung: Beeren leicht andrücken, Basilikum hinzufügen und 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Wirkung: Antioxidantien aus den Beeren, Basilikum wirkt entzündungshemmend.

4. Stoffwechsel-Tee (warm oder kalt)

- 1 Liter heißes Wasser
- 1 TL grüner Tee (oder Rooibos-Tee)
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Zimtstange

Zubereitung: Tee mit Ingwer und Zimt 5 Minuten ziehen lassen, Zitrone hinzufügen. Abkühlen lassen und über den Tag verteilt trinken. Wirkung: Grüner Tee und Ingwer kurbeln den Stoffwechsel an, Zimt stabilisiert den Blutzucker.

Tipp für unterwegs:

Fülle dein Infused Water in eine Thermoskanne oder Trinkflasche – so hast du immer eine gesunde Alternative zu zuckerhaltigen Getränken griffbereit.