Damy

TIPPS



Vergisst du oft, Wasser zu trinken?

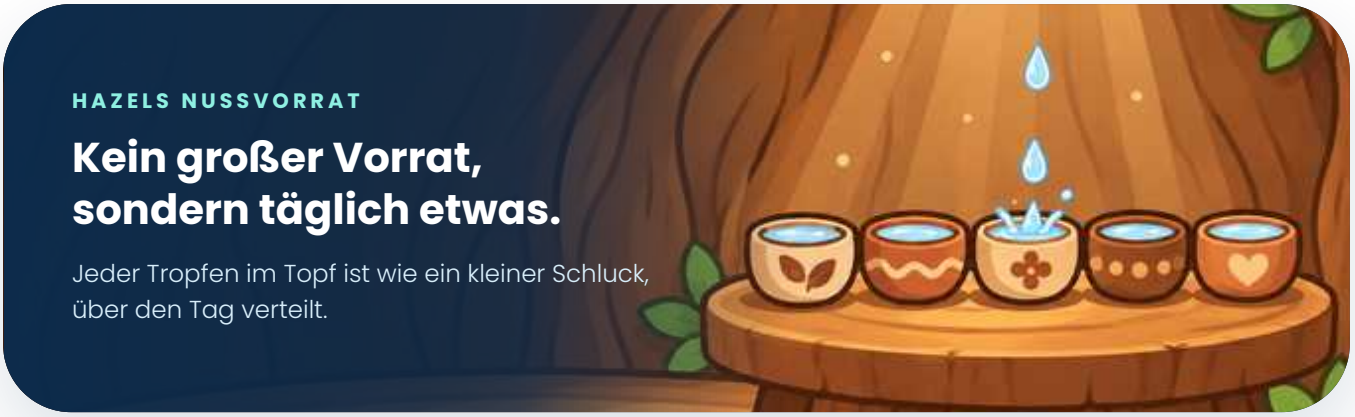
Kleiner Trick: Intervall-Trinken

Hazel sammelt ihre Nüsse nie auf einmal, sondern legt den ganzen Tag über kleine Vorräte an. Genau so funktioniert auch das Wassertrinken.

Hazel erzählt
11.09.2026 · 2 Min. Lesezeit

damy.wubbigo.com

Die meisten von uns trinken, wenn sie „daran denken“ – und denken meist **zu spät** daran. Dabei kann dein Körper kleine, häufige Mengen viel besser nutzen als ein großes Glas auf einmal. Genau hier kommt die Eichhörnchen-Logik ins Spiel.



HAZELS NUSSVORRAT

Kein großer Vorrat, sondern täglich etwas.

Jeder Tropfen im Topf ist wie ein kleiner Schluck, über den Tag verteilt.

1 Warum 1 Liter auf einmal nichts bringt

Trinkst du eine große Menge auf einmal, kommt das meiste schneller, als dein Körper es braucht – und wird rasch wieder ausgeschieden. Kleine, häufige Schlucke gelangen gleichmäßiger ins Blut und beugen Durst vor, bevor er überhaupt entsteht.



1 großes Glas

rasch ausgeschieden



kleine Schlucke

stetig aufgenommen

Eichhörnchen-Logik: wenig und oft

Hazel versteckt jede Nuss, sobald sie sie findet – einen riesigen Vorrat auf einmal will sie gar nicht anlegen. Stetiges kleines Sammeln ist verlässlicher als eine einzige große Anstrengung. Beim Wasser ist es genauso.

★ VON HAZEL

Statt eines großen Ziels: Finde einen kleinen, häufigen Rhythmus.

Jede Stunde 1 Schluck

Stell dir diese Erinnerung aufs Handy – gleich jetzt →



2 Wasser in Sichtweite wird auch getrunken

Ein Glas direkt vor Augen ist der größte Feind der Vergesslichkeit. Überall Wasser griffbereit zu haben, wirkt viel besser, als darauf zu warten, dass du daran denkst.



Am Tisch



In der Tasche



Im Auto



Zu Hause

> Darauf zu warten, dass man daran denkt, ist keine Strategie. Sichtbarkeit ist die verlässlichste Erinnerung.



8–10

kleine Trinkpausen über den Tag

Dieselbe Menge über den Tag verteilt statt in 2–3 großen Gläsern versorgt dich gleichmäßiger.



3 Und wie fängst du an? 3 kleine Schritte



Hab immer eine kleine Wasserflasche dabei.



Nimm einen Schluck, wenn du aufs Handy schaust oder aufstehst.



Sieh Erinnerungen als kleine Stupser, nicht als großes Ziel.



Wassertrinken ist keine Frage großer Willenskraft, sondern einer kleinen, häufigen Gewohnheit.

In Damy summieren sich kleine, häufige Einträge bis zum Abend ganz von selbst – genau wie Hazels Vorrat.

Damy herunterladen →

Scannen & laden

Dieser Inhalt dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.

Quellen →