Damy

GEWOHNHEIT



Kaffee oder Wasser?

Die Trinkroutine für Kaffeefans

Der erste Kaffee am Morgen ist heilig. Die Lösung ist nicht, darauf zu verzichten – sondern eine kleine Gewohnheit dazuzunehmen.

Bean erzählt
11.09.2026 · 2 Min. Lesezeit

damy.wubbigo.com

Der erste Kaffee am Morgen ist heilig. Koffein kann leicht harntreibend wirken, und je mehr Tassen im Laufe des Tages zusammenkommen, desto leichter **vergisst du das Wasser**. Die Lösung ist nicht, auf Kaffee zu verzichten – sondern eine kleine Gewohnheit dazuzunehmen.

400 mg

TAGESOBERGRENZE

Empfohlene sichere Grenze für Erwachsene

Etwa 4 Tassen Filterkaffee. Bleib darunter und trink zu jeder Tasse Wasser – gute Balance.



1 Warum Koffein unbemerkt durstig machen kann

Koffein wirkt leicht harntreibend; vor allem in größeren Mengen kann es deine Nieren etwas mehr arbeiten lassen. Der Effekt kommt langsam und leise – oft merkst du nicht einmal, dass du Durst hast.



am Nachmittag

Kopf im Nebel



ein Glas Wasser

klarer Kopf

Dieses „neblige“ Gefühl am Nachmittag

Die leichte Zerstreutheit nach dem zweiten oder dritten Kaffee kommt manchmal nicht vom Koffein, sondern vom Wasser, das tagsüber zu kurz gekommen ist. Probier vor dem nächsten Kaffee ein Glas Wasser.

★ VON BEAN

Stell ein Glas neben die Kaffeemaschine.



Kaffee + Wasser im Duo

Füll beim Kaffeeholen gleich auch dein Glas. In Damy kannst du das jetzt tracken →



2 Beans Regel: 1 Kaffee, 1 Wasser

Beans Routine ist simpel: Zu jeder Kaffeepause gibt's ein Glas Wasser dazu. Keine komplizierte Rechnung – diese Eins-zu-eins-Gewohnheit sitzt mit der Zeit ganz von allein.



> Kaffee trinken wir zum Genießen, Wasser für die Balance.
> Die beiden sind keine Rivalen, sondern ergänzen sich.





Eine kleine Notiz in Damy

Hinterlass eine Notiz bei deinem Wassereintrag – so siehst du mit der Zeit leicht, zu welchen Uhrzeiten du hinterherhinkst.


„nach dem Kaffee“

3 Und wie setzt du das um? 3 kleine Schritte


Stell neben jede Tasse Kaffee ein Glas Wasser.


Versuch, dein Wasser vor dem Kaffee auszutrinken.


Beende den Tag nach dem letzten Kaffee mit 2 Gläsern Wasser.



Du musst Kaffee nicht aufgeben.

Nimm eine kleine, feste Gewohnheit dazu – den Rest erledigen die Erinnerungen von Damy.

Damy herunterladen →

Scannen & laden

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