Damy

WISSENSCHAFT



Was passiert bei Wassermangel?

3 klare Antworten der Forschung

Schon wenn du nur einen kleinen Teil deines Körperwassers verlierst, kann das deine Konzentration, Energie und Stimmung beeinflussen.

Sand erzählt
11.09.2026 · 2 Min. Lesezeit

damy.wubbigo.com

Dein Körper besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Schon ein **kleiner Rückgang** in diesem Gleichgewicht kann deine Energie, Konzentration und Stimmung beeinflussen. Hier sind drei klare Antworten der Forschung.

60 %

BEIM ERWACHSENEN

Dein Körper ist größtenteils Wasser

Rund 60 % des Körpergewichts Erwachsener sind Wasser, bei Muskeln sind es etwa drei Viertel.



1 Deine Konzentration lässt nach

Studien zeigen: Schon ein Wasserverlust von nur 1–2 % des Körpergewichts kann Aufmerksamkeit, Konzentration und Stimmung beeinflussen.



zu wenig Wasser

zerstreuter Kopf



nach dem Trinken

klarer Fokus

Warum ist der Nachmittag so zäh?

Zwischen Morgen und Mittag trinken wir oft zu wenig. Wenn du dich nachmittags unkonzentriert fühlst, check vor dem nächsten Kaffee auch dein Wasser.

★ VON SAND

Stell dir ein volles Glas auf den Schreibtisch – Wasser, das du siehst, trinkst du öfter.

1 Schluck pro Stunde

Stell deine Erinnerungen in Damy ein – gleich jetzt →





Heiße Tage, höheres Trinkziel

Bei Hitze verlierst du mehr Wasser durch Schweiß. Damy kann dein Tagesziel je nach Wetter erhöhen.

2 Kopfschmerzen können einsetzen

Leichter Wassermangel kann eine oft übersehene Ursache für Kopfschmerzen sein. Probier ein Glas Wasser, bevor du zur Schmerztablette greifst.

> Durst ist ein verspäteter Alarm. Wenn du merkst, dass du durstig bist, ist dein Körper schon ins Minus gerutscht.



3 Energie und Stimmung schwanken



Je mehr Wasser du verlierst, desto stärker sinkt das Blutvolumen – und dein Herz muss etwas mehr arbeiten. Das kann sich als Müdigkeit und Unruhe bemerkbar machen. Kamele können sparsam mit Wasser haushalten; wir dagegen sollten daran denken, regelmäßig zu trinken.

4 Was kannst du tun? 4 kleine Schritte



Gleich nach dem Aufwachen: ein Glas Wasser.



Trink zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.



In der Nachmittagspause noch ein Glas.



Letztes Glas 2 Stunden vor dem Schlafen.



Wassermangel ist kein Schicksal, sondern eine Gewohnheit, die sich ändern lässt.

Wenn du Kaffee trinkst, vergiss das Glas Wasser dazu nicht – den Rest erledigen die Erinnerungen von Damy.

Damy herunterladen →

Scannen & laden

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

Quellen →