

Juli 2026

26 Tage 3 Liter Wasser — für klare Haut, mehr Energie & tieferen Schlaf

Vom 6. bis 31. Juli trinkst du täglich 3 Liter Wasser. Dein Körper darf sich erinnern, wie es sich anfühlt, wirklich gut versorgt zu sein — klare Haut, stabile Energie, tieferer Schlaf und ein Kopf, der wieder frei denkt. Jeden Tag ein kleiner Impuls oder eine Erinnerung.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
06 Start! 500 ml Wasser direkt nach dem Aufstehen	07 Prise Salz + Zitrone ins Morgenwasser	08 1-L-Flasche auf den Schreibtisch stellen	09 Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser	10 Kräutertee-Tag: 3 Sorten testen	11 Infused Water mit Gurke & Minze	12 Reflexion: Wie oft warst du auf der Toilette?
13 Handy-Timer alle 90 Min „Trink!“	14 Wasser mit Ingwer & Zitrone	15 Elektrolyt-Mix vor dem Sport testen	16 Bewusst spüren: wie fühlt sich Durst an?	17 Wassermelone als natürlicher Wasserspeicher	18 Große Karaffe für die Familie füllen	19 Wochen-Check: Klarere Haut? Bessere Energie?
20 Kokoswasser als natürlicher Elektrolyt-Boost	21 Mittagstief? Erst Wasser, dann Kaffee	22 Warmes Wasser mit Ingwer am Morgen	23 Wasserflasche auf jeden Ausflug	24 Basilikum-Zitronen-Wasser für Frische	25 Bewusster Spaziergang mit Wasserflasche	26 Reflexion: Wie ist dein Schlaf?
27 Beeren-Eiswürfel im Wasser	28 Magnesium abends für Muskelentspannung	29 Ab 20 Uhr kein Wasser mehr – besser schlafen	30 Was war schwer – was leicht?	31 Mein neuer Trink-Alltag ab August		

Was Wasser im Körper macht

- Transport: bringt Nährstoffe in die Zellen, Abbaustoffe raus.
- Kühlt aktiv über Schweiß — die einzige Klimaanlage deines Körpers.
- Nieren & Leber entgiften nur mit ausreichend Wasser.
- Gehirn zu 75 % Wasser: schon 2 % Verlust senken Konzentration messbar.
- Gelenke & Bandscheiben brauchen Wasser als Schmierstoff.

So verändert sich dein Körper

- Woche 1: sehr oft Toilette, evtl. Kopfschmerzen, Hunger schwankt.
- Woche 2: Nieren pegeln sich ein, Verdauung regelmäßig, weniger Mittagstief.
- Woche 3: Haut wirkt klarer, Augenringe hellen auf, Sport-Leistung besser.
- Woche 4: stabile Energie, Wassereinlagerungen weg, Durst-Signal zurück.
- Tipp: Elektrolyte + Magnesium unterstützen die Umstellung.

Wie viel & wann trinken

- Faustregel: 30 ml pro kg Körpergewicht — bei Hitze/Sport + 500 ml – 1 L.
- Morgens 1 L (500 ml direkt nach dem Aufstehen).
- Mittag 1 L (verteilt über den Vormittag & Mittag).
- Nachmittag 750 ml (Wasserflasche griffbereit).
- Abends max. 250 ml, ab 20 Uhr Schluss — für ruhigen Schlaf.

Was zählt — was nicht

- Mit dabei: Wasser, Kräutertee, Infused Water, Kokoswasser.
- Begrenzt: Kaffee & Schwarztee (max. 2 Tassen zählen mit).
- Nicht mit: Alkohol, Cola, Säfte, Softdrinks — sie entwässern eher.
- Ausnahme: bei Herz-, Nieren- oder Leberkrankheiten mit Arzt abklären.
- Am Ende der 26 Tage: du siehst und spürst den Unterschied.