

[wunderweib.de](https://www.wunderweib.de)

Darum ist die japanische Wasserkur so gesund

Tina Zimmermann, 21.11.2016

5 Minuten

Schon morgens warmes Wasser zu trinken, bevor du überhaupt dein Frühstück zu dir nimmst, hat viele gesundheitliche Vorteile. Wir erklären, welche es sind und wie die japanische Wasserkur funktioniert.

Du fühlst dich nicht fit und bist häufig müde? Dein Stoffwechsel kommt nicht richtig in Schwung und irgendwie deuten alle Anzeichen darauf hin, dass es deinem Körper nicht besonders gut geht? Dann könnte **eine Wasserkur genau das Richtige für dich** sein.

Das Prinzip der Wasserkur stammt ursprünglich aus Japan. Hier ist der **Trick, morgens auf nüchternen Magen warmes [Wasser zu trinken](#)**, schon lange sehr weit verbreitet.

So funktioniert die japanische Wasserkur

- **Trinke jeden Morgen nach dem Aufstehen 640 ml Wasser.** Das sind etwa vier kleine Gläser. Solltest du es nicht schaffen, direkt mit vier Gläsern einzusteigen, arbeite dich langsam vor. Am ersten Morgen trinkst du nur ein Glas Wasser, am zweiten Morgen vielleicht schon zwei und so weiter.

- Iss danach für 45 Minuten nichts.
- Anschließend kannst du ganz normal frühstücken.
- Nach dem Frühstück, dem Mittag- und Abendessen solltest du jeweils für zwei Stunden nichts essen oder trinken.

Ein zusätzlicher Tipp: Lauwarmes Wasser lässt sich besser trinken als kaltes. So schaffst du es leichter, die ganze Flüssigkeitsmenge zu trinken.

Das bewirkt es, wenn du morgens warmes Wasser trinkst

Du hilfst deinem Körper dabei, Krankheiten zu bekämpfen

Bluthochdruck, Gastritis, Diabetes, Kopf- und Gliederschmerzen, Verstopfungen, Herzrasen - **die japanische Wasserkur soll gegen viele Erkrankungen und Leiden helfen beziehungsweise diese lindern.** Allerdings muss sie dafür über eine bestimmte Mindestanzahl an Tagen durchgeführt werden. Hier findest du eine kleine Übersicht.

- Bluthochdruck: 30 Tage
- Magenprobleme: 10 Tage
- Diabetes: 30 Tage
- Verstopfung: 10 Tage
- Gastritis: 10 Tage

Deinem Körper fällt es leichter, zu entgiften

Über Nacht absolviert dein Körper sein eigenes kleines Detox-Programm. **Trinkst du direkt morgens eine größere Menge**

Wasser, kannst du dem Organismus dabei helfen, die Schad- und Giftstoffe, die sich angesammelt haben, schneller aus deinem Körper zu leiten. So wird ihre Wirkung deutlich gemildert.

Deine Haut strahlt

Auch deine Haut profitiert von der zusätzlichen Menge [Wasser am Morgen](#). Schon nach kurzer Zeit wirst du feststellen, dass sie reiner, strahlender und straffer wirkt.

Dein Stoffwechsel wird angeregt

Gerade am frühen Morgen kann ein kleiner zusätzlicher Stups für den Stoffwechsel nicht schaden. So kommt er schneller in Gang und es werden mehr Kalorien verbrannt. Das ist sehr hilfreich, wenn du das Ziel hast, [Fett zu verbrennen](#).

Du fühlst dich fitter

Dadurch, dass dein Stoffwechsel und dein Lymphsystem angekurbelt werden, wirst du dich schnell morgens sehr viel fitter fühlen. Vielleicht kannst du die Wirkung der Wasserkur sogar noch mit einer kleinen Einheit Yoga am Morgen unterstützen.

Du hast weniger Heißhunger

Wasser zügelt deinen Appetit. Darum hast du **weniger Lust auf ungesunde Snacks und Süßigkeiten, wenn du die japanische Wasserkur machst.** Du nimmst quasi nebenbei ab.

Deine Haare sehen besser aus

Zu wenig Flüssigkeit trocknet die Haut aus und das bezieht auch die Kopfhaut mit ein. Wenn du also größere Mengen an Wasser

zu dir nimmst, ist dies auch gut für deine Haare. Mehr Flüssigkeit kann für besseres Wachstum und glänzenderes Haar sorgen.

Hier gibt es weitere interessante Artikel:

- [Geheimwaffe Apfelessig: Warum so viele Apfelessig trinken](#)
- [Honigwasser mit Zimt zum Abnehmen: Das leckere Diät-Rezept](#)
- [11 Gründe, warum Du jeden Morgen zuerst ein Glas Zitronenwasser trinken solltest](#)

Kategorien:

- [Gesundes Leben](#)
- [Gesund](#)