

# Wasser marsch – spüle die Fettpolster weg!

» **Trinken ist wichtig. Jeder weiß das. Am besten „männliches“ Wasser – also „stilles“ Wasser. Weil dann mehr reinpasst. Und es macht nicht nur eine bessere Figur bei den Mitmenschen, weil du weniger öffentliche Bäuerchen machen wirst, sondern wird auch im Spiegelbild zu einem weniger teigigen Antlitz führen. Denn bei einer TV-Reportage kam mir folgende Erkenntnis...**

In der Reportage ging es um die gnadenlose Dürre- und anschließende Hungerkatastrophe in der Kalahariwüste. Aus der Perspektive unserer Überflusgesellschaft betrachtet, erscheint dies so weit weg und für unser Leben nicht bestimmend. Und zum Glück leiden wir ja auch nicht an solch schlimmem Wassermangel. Aber immerhin kämpften sich auch unsere Vorfahren durch solche Lebensbedingungen, bis deren Nachkommen das menschliche Nahrungsrepertoire ausdehnten und weniger heiße Gefilde bewohnen konnten. Oft gab es dort mehr Wasser, entsprechend mehr Tiere und Pflanzen und damit mehr Kalorienquellen, was das Überleben sicherte.

## Dein Körper schaut voraus

Während der Reportage dachte ich über Folgendes nach: Einer Dürreperiode folgt zwangsläufig immer eine Hungersnot, weil die flüssige Tier- und Pflanzenlebensgrundlage schlicht weniger vorhanden ist. Ist es dann evolutionsbiologisch nicht sinnvoll, dass sich bei einem auftretenden Wassermangel der Organismus schon einmal auf eine verringerte Kalorienzufuhr einstellt? Der Stoffwechsel fährt langsam herunter und der Appetit

steigt an. Denn zunächst gibt es ja noch genügend pflanzliche und tierische Kalorien, die vorausschauend eingespeichert werden können.

In dieser Übergangsphase zwischen Kalorienverfügbarkeit und der dürrebedingt verringerten Kalorienvielfalt wurde der Jagd- und Sammelninstinkt übermächtig, um den Antilopenfriedhof auf Bauchnabelhöhe oder den Wurzel- und Nüsse-tank an den Beinchen maximal möglich zu füllen. Von diesen vorausschauenden Vorfahren stammen wir ab.

Eine Dehydrierung sorgt somit für das uralte Signal, dass eine Kalorienminimierung folgen könnte, was den Stoffwechsel träge macht und zeitgleich den Appetit fördert. Ist aber regelmäßig Wasser vorhanden, wird es auch (aus evolutionärer Sicht) ein reichhaltigeres Naturbuffet geben, da Flüssiges den Tieren und Pflanzen zugutekommt.

## Eine Matheaufgabe für den Durst

Daher lautet (wie schon immer) die wichtigste Figur- und Gesundheitsformel: trinken, trinken, trinken! Als Orientierung hilft: pro Kilogramm Körpergewicht 40 ml Wasser (ja... WASSER. Gerne mit einem Spritzer Zitronensaft drin. Oder ungesüß-

Als Orientierung hilft: pro Kilogramm Körpergewicht 40 ml Wasser

ten Tee). Macht bei 70 kg knapp unter 3 l Flüssiges. Schmeckt nicht? Ist reine Gewohnheitssache. Das weiß ich aus meiner eigenen Vergangenheit.

Als Cola-Junkie schüttete ich literweise Cola in meinen Kanal. Und zwar echte. Keine Cola mit Licht (also „Coke light“). Bis ich anfang, zu jedem Glas solch gefärbten Zuckerwassers noch einmal die gleiche Menge klaren Wassers zu trinken. Also ein Glas für den Geschmack, eines für die Gesundheit. Bis meine wieder freigespülten Geschmacksnerven gegen das übersüßte Zeug rebellierten. Von da an beeinflusste mein Konsumverhalten den Aktienkurs dieser AG nicht mehr. Nur meiner Gesundheit ging es besser und besser und besser ... Und meine Figur bekam zuckerwasserfrei langsam die gleiche Silhouette wie die derjenigen, die bis heute immer übertrieben gut gelaunt in den Werbefilmchen mit einer Coke in der Hand Stimmung machen. Und meine Stimmung wurde auch besser. Aber das lag eindeutig am Wasser und der abgelehnten braunen Brause. Prost. Oder besser: „Wasser marsch“.

**Patric Heizmann**  
*Diät-Rebell & Kalorienflüsterer*



## Patric Heizmann

macht das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat.

Weitere Informationen auf  
[www.ich-bin-dann-mal-schlank.de](http://www.ich-bin-dann-mal-schlank.de),  
[www.facebook.com/patriceheizmann](https://www.facebook.com/patriceheizmann) und  
[www.youtube.com/user/patriceheizmann](https://www.youtube.com/user/patriceheizmann)