

Lernen lernen



Energieübung – Wasser trinken

Es gibt verschiedenste Energieübungen, die dein Gleichgewicht, dein Planen und Organisieren sowie die Zusammenarbeit deines Verstands mit deinem Gefühl fördern. Dadurch wird dein Energiefluss angeregt und Lernblockaden gelöst.

Eine nicht schwierige, aber oft unterschätzte Energieübung ist:

Trinke regelmäßig und genug Wasser!

Ein Mensch kann ohne Nahrung Monate lang leben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage!



Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Mehr als die Hälfte dieses Körperwassers fließt in die einzelnen Körperzellen, damit diese arbeiten können. Es transportiert gelöste Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem kühlt das Wasser unseren Körper und schützt ihn vor Überhitzung. Auch zum inneren Reinigen unseres Körpers ist das Wasser notwendig. Über die Nieren werden wertlose oder schädliche Abfälle mit dem Wasser ausgefiltert und ausgeschieden.

Der Körper kann und soll das Wasser aber nicht speichern und so scheidet er über Darm, Nieren, Lunge und über die Haut täglich zirka zweieinhalb Liter Wasser wieder aus. Diese Menge soll jeder Mensch ungefähr täglich (über den Tag verteilt) wieder trinken.

Was passiert, wenn man zu lange kein Wasser getrunken hat?

- Man bekommt Durst und/oder Hunger.
- Der Informationsfluss im Gehirn wird verzögert, das Denken verlangsamt sich, man hat eine „lange Leitung“.
- Man bekommt Kopfweg oder Nierenschmerzen.
- Man wird müde oder schwindlig.
- Oft merkt man den Wasserverlust erst am nächsten Tag und hat dann die Nebenerscheinungen, obwohl man gerade schon wieder genug trinkt.

Tipps, wie man auf das regelmäßige Trinken nicht vergisst!

- Richte dir vorm Lernen ein Glas Wasser her und stelle es so auf, dass du es immer wieder siehst.
- Nimm eine mit Wasser gefüllte Trinkflasche in die Schule mit, stelle sie geschlossen auf deinen Platz, trinke und fülle sie regelmäßig nach!
- Trink zu den Mahlzeiten auch ein Glas Wasser!



„Wasser ist die treibende Kraft der gesamten Natur!“
Leonardo da Vinci