

# Das passiert, wenn ihr morgens Wasser auf leeren Magen trinkt

freundin.de | von Celine Hahn

Veröffentlicht: 16/09/2017 13:50 CEST Aktualisiert: 17/09/2017 14:28 CEST

- **Morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen hat erstaunliche Auswirkungen auf die Gesundheit**
- **Gewichtsabnahme und gesünderes Haar sind nur zwei davon**
- **Eine Zusammenfassung des Textes seht ihr auch im Video oben**

**freundin**

*Dieser Artikel erschien zuerst bei [freundin.de](http://freundin.de).*

Dass [ausreichend Flüssigkeit wichtig für unseren Körper ist](#), hören wir ja immer wieder. Was aber geschieht, wenn man Wasser direkt nach dem Aufstehen trinkt? Wir verraten es euch.

## 1. Der Körper wird gereinigt

Nachts erholt sich unser Körper und sorgt dafür, [dass Giftstoffe abgebaut werden](#). Wenn ihr morgens Wasser auf leeren Magen trinkt, hilft ihr eurem Körper dabei, die schädlichen Stoffe förmlich herauszuspülen. Ausreichend Trinken fördert außerdem die Produktion von Muskelzellen und neuen Blutkörperchen.

## 2. Der Stoffwechsel wird verbessert

Wasser auf leeren Magen zu trinken lässt die Stoffwechselrate um bis zu 24 Prozent ansteigen. Eine höherer Stoffwechsel bedeutet gleichzeitig ein besseres Verdauungssystem. Abnehmen beispielsweise fällt wesentlich leichter, wenn man schneller verdaut. Darum solltet ihr das Wasser lieber warm trinken.

➔ **Mehr zum Thema:** [Diese Frau trank 4 Wochen lang 3 Liter Wasser pro Tag - so hat sie sich verändert](#)

## 3. Sodbrennen und Magenverstimmungen werden gelindert

Verdauungsstörungen entstehen durch einen erhöhten Säuregehalt im Magen. Wenn die Säure in die Speiseröhre gelangt, bemerkt ihr einen unangenehmen Geschmack. Wer morgens gleich nach dem Aufstehen Wasser auf leeren Magen trinkt, verdünnt die Säure und beugt Sodbrennen vor. Außerdem bereitet sich der Magen auf das Frühstück vor.

#### **4. Das Hautbild wird verbessert und ein natürlicher Glow entsteht**

Flüssigkeitsmangel führt zu frühzeitigen Falten und großen Poren. Das Ergebnis einer Studie ergab, dass 500 ml Wasser auf leeren Magen die Durchblutung maßgeblich anregen und die Haut so mehr strahlen lassen.

➔ **Das könnte euch auch interessieren:** [Überraschende Forschungsergebnisse: Warum Wasser mit Kohlensäure dick machen kann](#)

#### **5. Ihr bekommt glänzendes, gesundes Haar**

Zu wenig Flüssigkeit kann immense Auswirkungen auf den Haarwuchs haben. Wasser macht zu einem Viertel das Gewicht der Haare aus und versorgt es von innen mit Feuchtigkeit. Unzureichend Flüssigkeit verursacht dünnes und brüchiges Haar. Tagsüber viel zu trinken ist ohnehin sehr wichtig, aber Wasser auf leeren Magen hat einen noch größeren Einfluss auf euer Haar.

#### **6. Nierenstein- und Blasenentzündungen werden vorgebeugt**

Wasser gleich nach dem Aufstehen zu trinken ist außerdem wichtig, um Nierenstein und Blasenentzündungen zu vermeiden. Ausreichend Flüssigkeit verdünnt die Magensäure und spült Giftstoffe aus dem Körper, was beides Gründe für Nierensteine und Blasenentzündungen sein können.

#### **7. Das Immunsystem wird gestärkt**

Wasser auf leeren Magen zu trinken hilft dabei, das Lymphsystem in Balance zu halten, was euch weniger anfällig für Erreger und Krankheiten macht.