



Wieviel soll ein erwachsener Mensch täglich trinken...?

Anderthalb Liter oder auch zwei oder drei soll ein erwachsener Mensch täglich trinken. Was hat es denn auf sich mit diesem unsäglichen Trinkbefehl? Wieviel soll ein Mensch wirklich täglich trinken und soll das jeder und jede tun müssen?

Ina Diolosa, renommierte Dozentin für TCM-Ernährung sagt dazu:

Die TCM setzt Vertrauen in die Signale des Körpers.

Die allgemeine Empfehlung ist, nur nach Verlangen zu trinken und den Organismus und damit die Nieren nicht mit einer übermässigen Flüssigkeitszufuhr zu belasten.

Personen mit einer **Yang Konstitution**, Feuer Zuständen, Qi Stase oder Leere Hitze werden ein ganz natürliches Durstgefühl entwickeln, um die innere Hitze oder das innere Feuer zu löschen.

Mit der Unterscheidung, dass Personen die zu Fülle Hitze neigen, meist sehr viel kalte oder sogar eisgekühlte Getränke auf einmal in sich hineinschütten können.

Personen mit **Leere Hitze** aufgrund von Blut- oder Yin Mangel, werden zwar ebenso ein Bedürfnis nach kalten Getränken entwickeln, aber immer nur schluckweise trinken.

Wenn eine Person **rote Lippen** hat, vor allem trocken und rot, wird sie durstig sein. Denn dies ist ein sicheres Merkmal für einen heissen Magen.

Hingegen werden Personen mit einer **Yin Konstitution**, im Sinne von Yang Mangel, Kälte Zuständen, Feuchtigkeitsansammlung im Körper, nicht durstig sein. Aus Sicht der TCM, müssen oder sollten diese Personen auch nicht viel trinken, da es keine Hitze zu kühlen oder Trockenheit zu befeuchten gibt. Ganz im Gegenteil, zu viel Flüssigkeit könnte das Nieren Qi abkühlen bzw. verletzen.

Interessant ist jedoch, dass bei uns im Westen sehr viele Personen überhaupt nicht mehr wissen ob sie durstig sind oder nicht, da sie sich einfach an vorgeschriebene Trinkmengen halten.

Sehr häufig ist die Antwort auf die Frage nach dem Durst: „ich weiss, ich sollte mehr trinken“.

Die TCM-Empfehlung lautet:

Trinke nur nach Verlangen - dein Körper signalisiert dir, was er braucht!

Vorsicht!

Bei älteren Menschen ist Vorsicht geboten: Sie haben ihr natürliches Durstgefühl oft verlernt, da ihnen der Gang zur Toilette zunehmend zu anstrengend wurde.

© Ina Diolosa



Auszug aus dem Complemedis Newsletter, Juli 2025