

Trinktipps für den Alltag

Trinken Sie *am besten viel Wasser*

Der Körper eines gesunden Erwachsenen/Jugendlichen braucht täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bei anstrengender Arbeit, Sport, großer Hitze oder bei bestimmten Erkrankungen benötigt der Körper auch mehr.

- ✓ ungezuckerte Früchte-/Kräutertees oder stark verdünnte Frucht-/Gemüsesäfte (1 Teil Saft und mind. 3 Teile Wasser) sind geeignet.
- ✓ Trinken Sie, bevor Sie Durst verspüren!
- ✓ Das Durstgefühl nimmt mit dem Alter ab – ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren!

Zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Cola, Energy Drinks, Eistee, ...) sowie alkoholische Getränke sowie Kaffee und schwarzer/ grüner Tee sind keine Durstlöcher!

„Infused water“ bringt Abwechslung ins Wasser-Trinken

„Infused Water“ ist mit Früchten, Gemüse oder Kräutern „aufgegossenes“ Leitungswasser – ganz ohne Zucker. Durch die Zutaten erhält das Wasser einen frischen Geschmack und sieht attraktiv aus. Dies hilft dabei, ausreichend zu trinken.

- Zitrusfrüchte (Zitronen-/Orangenscheiben)
- frisches saisonales Obst und Gemüse (Gurke, Apfel, Birne, Beeren, ...)
- Frische Kräuter (Minze, Melisse, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Holunderblüten, ...)
- Gewürze (Zimt, Ingwer, Vanille, ...)

Wasser sollte stets griffbereit sein

- ✓ Beginnen Sie den Tag bereits mit einem großen Glas Wasser.
- ✓ Platzieren Sie ein Glas/einen Krug/eine Flasche Wasser immer in sichtbarer Nähe z.B. am Arbeitsplatz.
- ✓ Nehmen Sie Wasser für unterwegs immer mit – die Trinkmenge sollte über den Tag verteilt werden.

Routinen und Hilfsmittel beim Wasser trinken

- ✓ Trinken Sie z.B. 30 Minuten vor jeder Mahlzeit oder beim Nachhause kommen ein Glas Wasser oder Tee.
- ✓ Handy-Apps oder Handy-Wecker können Ihnen dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.

Bauen Sie wasserreiches Obst und Gemüse möglichst oft in Ihren Speiseplan ein!

So werden Sie nicht nur mit Flüssigkeit, sondern zudem mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

Rezept Erdbeer-Rhabarber-Spritz (2 Portionen)

Zutaten:

100 g Erdbeeren, 100 g Rhabarber, 1 Zitrone, 750 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Wasser weichkochen. Erdbeeren waschen, grob zerkleinern. Beides mit Leitungswasser pürieren. Eine halbe Zitrone auspressen und unterrühren. In 2 Gläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen.

