



Trink-Tipps

Wie schaffe ich es, jeden Tag mindestens 1,5 Liter zu trinken? Diese Tipps helfen dabei, sowohl ausreichend als auch regelmäßig zu trinken!

Im Büro / am Arbeitsplatz / zu Hause

- Trinkflasche oder Karaffe möglichst in Sichtweite bereitstellen, um sich immer wieder ans Trinken zu erinnern
- In den Pausen und zu den Mahlzeiten etwas trinken
- Zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Trinkwasser trinken
- Für Abwechslung sorgen: Trinkwasser aufsprudeln, mit Obstscheiben oder Pfefferminzblättern oder Ingwerstückchen verfeinern oder mit Säften mischen

Während längerer Autofahrten

- Bei der Reiseplanung gefüllte Trinkflaschen nicht vergessen
- Öfter mal eine Trinkpause einlegen

Beim Sport

- Zum Sport immer eine gefüllte Trinkflasche mitnehmen
- Am Tag vor intensiven Belastungen ausreichend trinken
- War die Flüssigkeitszufuhr tagsüber gering, sollte besser vor der sportlichen Aktivität etwa ein viertel Liter Wasser getrunken werden.
- 15 bis 30 Minuten vor intensiven Belastungen 300 bis 500 Milliliter kühles Trinkwasser (15-22°C) trinken.
- Während des Sports alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser trinken, um die körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu erhalten und Kreislaufprobleme zu vermeiden.
- Nicht zu große Mengen und besser schlückchenweise trinken, sonst belastet man seinen Körper mehr als ihn zu unterstützen.
- Bei allen Arten von Breitensport sind Wasser oder mit Wasser gemischter Fruchtsaft (z. B. ein Teil Apfelsaft, zwei Teile Wasser) für den Flüssigkeitsnachschub bestens geeignet.
- Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und ermittelten Gewichtsverlust durch Trinken ausgleichen