

## Trink- Tipps während des Abnehmens

- **Diätgetränk Wasser:** Wer Wasser trinkt, verbraucht mehr Energie. Schon der Genuss von eineinhalb bis zwei Liter Trinkwasser aus der Leitung täglich kann den Energieumsatz auch bei Übergewichtigen um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen.
- **"Aperitivo":** Am besten jeweils einen halben Liter kühles – aber nicht eiskaltes – Wasser vor den Mahlzeiten trinken. Das "füllt" den Magen schon vor dem Essen und regt den Stoffwechsel an.
- **Kreislauf-Turbo:** Abnehmwillige klagen häufig über Müdigkeit und allgemeine Schlappeheit. Ein halber Liter Trinkwasser – noch vor dem Frühstück getrunken – schafft schnell Abhilfe und bringt den Kreislauf auf Touren. So starten Sie erfrischt und leistungsfähig in den Tag.
- **Körpersignale richtig deuten:** Nicht selten werden die Signale für Hunger und Durst verwechselt. "Hunger" zwischen den Mahlzeiten kann auch bedeuten, dass Sie durstig sind. Stellen Sie sich immer etwas zum Trinken in Ihre Nähe und trinken Sie erst einmal etwas, wenn Sie "Hunger" verspüren.
- **Je weniger auf dem Teller, desto mehr im Glas:** Wer weniger isst, nimmt meist auch weniger Flüssigkeit mit Lebensmitteln zu sich und sollte daher entsprechend mehr trinken, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Mit zwei Litern Trinkmenge am Tag sind Sie auch beim Abnehmen mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Geben Sie außerdem wasserreichen Obst- und Gemüsesorten wie Melone und Gurke den Vorzug. Auch Suppen sind optimal geeignet, wenige Kalorien mit viel Flüssigkeit zu kombinieren.
- **Trinken zu Hause:** Stellen Sie sich immer eine Karaffe mit frischem Trinkwasser sowie ein schönes Trinkglas in greifbare Nähe. Wählen Sie ein größeres Glas mit mindestens 300 ml Fassungsvermögen und füllen Sie es nach, sobald Sie es ausgetrunken haben. Dann greifen Sie beim nächsten Mal schneller zu.
- **Trinken unterwegs:** Ob ins Büro, zum Sport oder für die längere Autofahrt – nehmen Sie sich frisches Leitungswasser in einer wiederbefüllbaren Trinkflasche mit. Die Trinkflasche wird Sie immer ans Trinken erinnern – egal, wo Sie gerade sind.

- **Trink-Tagebuch:** Führen Sie ein kleines Trink-Tagebuch, indem Sie notieren, wie viel Sie pro Tag getrunken haben und wie Sie sich fühlen. Vermerken Sie jedes getrunkene Glas mit einem Strich, dann behalten Sie immer den Überblick. Sie werden schon nach kurzer Zeit feststellen, dass sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert, wenn Sie mehr trinken.
- **Trink-Wecker:** Abonnieren Sie gleich unseren Trink-Wecker auf [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de). Das ist ein kostenfreier E-Mail-Service, der Sie auf Wunsch täglich, wöchentlich oder für "Geübte" auch monatlich ans Trinken erinnert.
- **Abwechslung tut gut:** Es muss nicht immer Wasser pur sein. Probieren Sie öfter mal neue Früchte- oder Kräutertees aus - einige Sorten schmecken auch gekühlt sehr gut. Und gönnen Sie sich hin und wieder eine fruchtig-erfrischende Saftschorle! Mixen Sie dazu Ihr Trinkwasser mit unterschiedlichen Säften im Verhältnis 2:1 (Zwei Teile Wasser, ein Teil Saft).