

Trinktipps für Ihre Gesundheit – Schluck für Schluck

- Stellen Sie sich bereits morgens so viel Mineralwasser bereit, wie Sie täglich trinken sollten – und platzieren Sie es in Sichtweite.
- Schenken Sie sofort nach, wenn Sie Ihr Glas ausgetrunken haben.
- Gewöhnen Sie sich an, zu jeder Mahlzeit und nach jeder Aktivität mindestens ein Glas Mineralwasser zu trinken.
- Warten Sie nicht darauf, Durst zu bekommen – trinken Sie einfach regelmäßig und führen Sie darüber gelegentlich ein Trinktagebuch.
- Schaffen Sie auch mal Abwechslung: Verwandeln Sie Mineralwasser mit Säften, Obst oder Gemüse in einen bunten und schmackhaften Muntermacher.
- Essen Sie viel wasserreiches Gemüse und Obst wie Gurken und Melonen.
- Würzen Sie Ihr Essen beispielsweise mit Chili, Curry, Pfeffer oder Muskatnuss – das sorgt für ein verstärktes Durstgefühl.
- Zählen Sie am Abend zusammen, wie viel Sie am Tag getrunken haben. Mit einem Trinktagebuch behalten Sie damit den Überblick.

IDM-Informationenzentrale Deutsches Mineralwasser

Service-Leitungen*:
Telefon 0 18 05 / 45 33 33
Fax 0 18 05/45 33 44

(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz,
max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com

www.mineralwasser.com · www.trinken-im-unterricht.de



Richtiges Trinken hält fit und gesund

Neben einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist richtiges und ausreichendes Trinken wichtig, um auch im fortgeschrittenen Alter gesund und fit zu bleiben. Denn nur wenn der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, können Zellen und Organe optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Bekommt der Körper nicht regelmäßig genügend Wasser, wird er müde – körperlich und geistig.

Durst ist ein zu spätes Warnsignal

Durst ist ein Zeichen dafür, dass man bereits zu wenig getrunken hat. Als älterer Mensch empfangen Sie dieses sowieso verspätete Warnsignal mit noch mehr Verzögerung, denn im Alter lässt das Durstgefühl deutlich nach.

Ernährungsexperten empfehlen daher, täglich eineinhalb bis zwei Liter zu trinken. Besondere Situationen wie hohe Temperaturen, vermehrt körperliche oder sportliche Tätigkeiten steigern zusätzlich den Flüssigkeitsbedarf.

Wichtig!

Bei bestimmten Erkrankungen wie etwa Herzschwäche oder Nierenerkrankungen muss die Trinkmenge individuell mit dem behandelnden Arzt besprochen werden!



Richtiges Trinken hält fit und gesund



Der optimale Durstlöcher

Ein gutes Getränk für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt ist natürliches Mineralwasser: Das Naturprodukt erfrischt und belastet nicht durch zusätzliche Kalorien. Außerdem stellt es dem Körper wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung – und bietet damit einen wertvollen Zusatznutzen für unsere Gesundheit.

Deutschland bietet eine riesige Vielfalt von über 500 Mineralwässern. Jedes einzelne Mineralwasser hat seinen eigenen Mineralstoffmix und ist unverwechselbar im Geschmack – mit mehr, weniger oder ohne Kohlensäure.

Mineralwässer sind hervorragende Lieferanten von Mineralstoffen. Je nach Gehalt können sie Ihnen somit helfen, Defizite an Mineralstoffen auszugleichen und sich vor Mängeln zu schützen. Ein Blick auf das Flaschenetikett verrät Ihnen, in welchen Mengen sie enthalten sind. Bitte achten Sie daher bei der Wahl des Mineralwassers immer auf Ihren persönlichen Bedarf.

Die wichtigsten Mineralstoffe im Mineralwasser und ihre Wirkung:

| Mineralstoffanteile von Mineralwässern | Wirkung |
|---|---|
| calciumhaltig: mehr als 150 mg pro Liter | Calcium (Ca²⁺) sorgt für starke Knochen |
| magnesiumhaltig: mehr als 50 mg pro Liter | Magnesium (Mg²⁺) günstig für Nerven und Muskeln, bei intensiver sportlicher Aktivität / starkem Schwitzen |
| natriumhaltig: mehr als 200 mg pro Liter | Natrium (Na⁺) ist maßgeblich an der Regulierung des Wasser- und Elektrolythaushalts beteiligt |
| bicarbonathaltig / hydrogencarbonathaltig: mehr als 600 mg pro Liter | Bicarbonat (HCO³⁻) ist günstig für den Säure-Basen-Haushalt |
| sulfathaltig: mehr als 200 mg pro Liter | Sulfat (SO₄²⁻) verdauungsanregend ab Mengen von 1.200 Milligramm pro Liter |
| natriumarm: weniger als 20 mg pro Liter | Natrium (Na⁺) geeignet zur natriumarmen Ernährung |

Mein persönliches Trinktagebuch

| | Mineralwasser Heilwasser | sonstige kalorienarm/-freie Getränke | Kaffee Schwarzer Tee | Frucht- oder Gemüsesäfte | sonstige kalorienhaltige Getränke | Alkohol |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| Tag 1 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 2 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 3 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 4 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 5 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 6 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Tag 7 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

| | Anzahl Getränkeart |
|-------|--|
| Tag 1 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 2 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 3 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 4 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 5 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 6 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |
| Tag 7 | <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> |

→ In dieser Übersicht erfassen Sie alle Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Kreuzen Sie bitte dafür das entsprechende Kästchen in der Tabelle an.

Berechnungshilfe: Eine Portion fasst 0,2 Liter (oder 200 Milliliter).

Blaue Kennzeichnung = Empfehlenswerte Getränke

Grüne Kennzeichnung = Getränke, die nur in Maßen getrunken werden sollten

Achtung: Überschreiten Sie die empfohlene Tagesmenge, sind die Getränke grau unterlegt

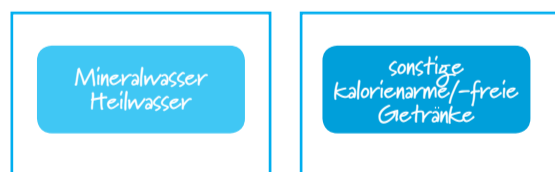
→ In dieser Übersicht können Sie nun ganz einfach Ihren Tageskonsum zusammen zählen. Tragen Sie die jeweilige Zahl in das farblich passende Kästchen.

Anleitung

Die Handhabung ist ganz einfach:

Mit Ihrem persönlichen Trinktagebuch können Sie selbst Ihre Getränkeauswahl und Ihre tägliche Trinkmenge beobachten. Sie erkennen schnell, ob Sie täglich genügend getrunken und ob Sie dabei die richtigen Getränke gewählt haben. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum das Trinktagebuch führen möchten, kopieren Sie vor dem Ausfüllen die Tabellen.

Von den empfehlenswerten Getränken sollten Sie reichlich trinken:



Von Getränken, die mehr als Genussmittel zählen oder neben Flüssigkeit auch Kalorien enthalten, sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen:



Auswertung

Jetzt können Sie überprüfen, ob Sie optimal getrunken haben.

Gesamtanzahl „blaue und grüne Portionen“:

| | |
|--|--|
| Mehr als 7 Portionen (entspricht mehr als 1,5 Liter) | Prima, Ihre Trinkmenge liegt über 1,5 Liter. Sie erreichen damit die empfohlene Aufnahmemenge. Aber Achtung! Durch körperliche Anstrengung, Hitze und trockene Luft kann Ihr Flüssigkeitsbedarf ansteigen. |
| 5 – 7 Portionen (entspricht 1 – 1,5 Liter) | Ihre Trinkmenge ist ausreichend, wenn Sie zusätzlich bei Ihrer Ernährung auf reichlich Obst und Gemüse achten. Versuchen Sie einfach, ein bis zwei Gläser mehr Mineralwasser am Tag zu trinken. |
| Weniger als 5 Portionen (entspricht weniger als 1 Liter) | Vorsicht, Sie sind schlecht mit Flüssigkeit versorgt. Ihrer Gesundheit zu Liebe sollten Sie versuchen, mindestens drei Gläser Mineralwasser am Tag mehr zu trinken. |

Gesamtanzahl „graue Portionen“:

| | |
|---|--|
| 0 – 2 Portionen (entspricht 0 – 0,4 Liter) | Sehr gut, Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss ausgewogen in Einklang zu bringen. |
| 3 Portionen (entspricht 0,6 Liter) | Ihre Trinkgewohnheiten sind in Ordnung, wenn Sie zusätzlich auf mindestens 5 Gläser Mineralwasser am Tag kommen. |
| 4 und mehr Portionen (entspricht 0,8 Liter) | Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, öfter mal mindestens ein bis zwei Portionen durch Mineralwasser zu ersetzen. |

Tipp: Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. So ist es einfacher, die notwendige Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter zu erreichen.