



# Mein persönliches Trinktagebuch



# Warum ist Trinken so wichtig?

Wasser ist das Lebenselixier des Menschen. Doch obwohl wir zu einem großen Teil aus Wasser bestehen – je nach Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettanteil zwischen 50 und 80 Prozent – kann unser Körper Flüssigkeit nicht lange speichern. Jeden Tag verlieren wir etwa 2,5 Liter über Atmung, Schweiß und Urin.

Daher ist es wichtig, regelmäßig zu trinken und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder auszugleichen. Denn Wasser ist der zentrale Bestandteil aller Körperzellen und Körperflüssigkeiten. Es reguliert den Blutfluss sowie die Körpertemperatur und dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Bereits bei einem Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent machen Körper und Geist schneller schlapp. Die Körperfunktionen laufen – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mehr flüssig.

Gerade durch Ablenkung oder Stress vergisst man häufig das Trinken. Doch ein gesundes Trinkverhalten und regelmäßiges Trinken lassen sich erlernen und antrainieren. Ein persönliches Trinktagebuch hilft dabei!

## Die häufigsten Flüssigkeitsräuber

- Sport und andere körperliche Aktivitäten
- Hitze
- trockene Heizungsluft
- Krankheit (z. B. Fieber)
- körperliche und geistige Arbeit



# Natürliches Mineralwasser – rein, gesund und sicher

Mineralwasser ist der beliebteste Durstlöscher der Deutschen. Und das mit gutem Grund: Ein Getränk, das uns in allen Lebenslagen begleitet, muss einiges drauf haben. Es soll natürlich den Durst löschen, außerdem gesund sein, den Körper nicht belasten – und, na klar, schmecken muss es auch.

Deshalb ist natürliches Mineralwasser so beliebt! Es ist ein reines Naturprodukt von höchster Qualität, das sich aufgrund seiner natürlichen Entstehung und je nach Entstehungsregion unterschiedlich stark mit Mineralstoffen anreichert. Jedes der mehr als 500 deutschen Mineralwässer hat deshalb einen individuellen, einzigartigen Geschmack. Ob mit Kohlensäure oder ohne, leicht salzig oder angenehm herb, als „Brain-Drink“ fürs Büro oder beim Sport: Bei der Vielfalt an deutschem Mineralwasser ist für jeden Geschmack und jeden Bedarf das richtige dabei.

Natürliches Mineralwasser ist darüber hinaus das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Anerkennung erhält. Dafür wird es in mehr als 200 Einzeluntersuchungen kontrolliert und geprüft. Nur Wässer, die die hohen Anforderungen erfüllen, dürfen die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ tragen. Regelmäßige Kontrollen durch unabhängige Gutachter gewährleisten die konstant hohe Qualität und Sicherheit, auf die sich Verbraucher verlassen können.



# Tipps für mehr Abwechslung im Glas

## **Große Auswahl für Experimentierfreudige:**

Jedes Mineralwasser enthält eine eigene Zusammensetzung. So ist für jeden Bedarf und jeden Geschmack das passende dabei: z. B. ein magnesiumhaltiges Mineralwasser für Kopfarbeiter, ein Mineralwasser mit viel

Kohlensäure für die prickelnde

Erfrischung oder ein

leicht mineralisiertes mit sanftem Geschmack

als gesunder Durstlöcher für entspannte Tage.

## **Die Mischung macht's:**

Mineralwasser ist die ideale Basis für erfrischende Frucht- oder Gemüseschorlen, am besten stark verdünnt (drei Teile Mineralwasser und einen Teil Saft), denn Säfte enthalten zusätzliche Kalorien!

## **Kleine Zugabe, große Wirkung:**

Etwas Minze, ein bisschen Rosmarin, ein Schnitz Zitrone, Limette oder Gurke verleihen Mineralwasser eine besondere Note.

## **Für Liebhaber von Heißgetränken:**

Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind als Flüssigkeitslieferanten geeignet.

## **Spaß ohne dicken Kopf:**

Cocktails und Bowlen auf Mineralwasserbasis sind lecker und erfrischend zugleich! Rezepte für prickelnde Drinks gibt es auf [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).

# Wie viel muss ich trinken?

Für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen eine tägliche Trinkmenge von rund 1,5 Litern. Ein weiterer Liter Flüssigkeit wird über Speisen aufgenommen. Der Bedarf schwankt jedoch je nach Alter und Lebenssituation. So sollten zum Beispiel stillende Frauen auf eine höhere Trinkmenge achten. Für Senioren und Kinder ist es vor allem wichtig, das regelmäßige Trinken nicht zu vergessen. Die folgende Übersicht zeigt den individuellen täglichen Flüssigkeitsbedarf, der in sechs Getränkeportionen über den Tag verteilt optimal gedeckt wird.

## Ihr individueller Flüssigkeitsbedarf\*

Personengruppe	Trinkmenge & Portionsgrößen
Kinder (1-7 Jahre)	6 Portionen à ca. 160 ml (960 ml)
Schüler (7-15 Jahre)	6 Portionen à ca. 220 ml (1.320 ml)
Jugendliche + Erwachsene (15-51 Jahre)	6 Portionen à ca. 250 ml (1.500 ml)
Erwachsene (ab 51 Jahren)	6 Portionen à ca. 220 ml (1.320 ml)
Stillende**	6 Portionen à ca. 290 ml (1.740 ml)

\* modifiziert nach: D.A.CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

\*\* Stillende haben durch die Milchproduktion einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Während der Schwangerschaft steigt die täglich nötige Trinkmenge dagegen nur leicht, entsprechend der Gewichtszunahme.

## Mögliche Warnsignale für einen Flüssigkeitsmangel

- wenig und dunkel gefärbter Urin
- Müdigkeit
- körperliche Schwäche
- Kopfschmerzen
- niedriger Blutdruck
- trockene Schleimhäute
- Verstopfung
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Schwindel
- kalte Füße

# Trinkcheck: So denken Sie im Alltag ans regelmäßige Trinken

- Ein Glas Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen versorgt den Körper mit notwendiger Flüssigkeit und bringt zusätzlich den Kreislauf in Schwung.
- Zu jeder Mahlzeit immer auch ein Glas Mineralwasser trinken. So wird das regelmäßige Trinken schnell zur Routine.
- Zuhause oder im Büro immer eine Flasche Mineralwasser in Sichtweite stellen. Das erinnert Sie daran, regelmäßig einen Schluck zu trinken.
- Einen besseren Überblick behalten Sie, wenn Sie sich schon am Morgen die Trinkmenge für den ganzen Tag bereitstellen.
- Auch unterwegs bei Radtouren, Spaziergängen oder Ausflügen immer eine Flasche Mineralwasser einstecken, z. B. im Rucksack oder in der Fahrradtasche.
- Daran denken: Bei hohen Temperaturen oder trockener Heizungsluft ist eine Extraportion Flüssigkeit notwendig.



# Mein Trinktagebuch

	Mineralwasser/ Heilwasser	Sonstige kalorienarme/ -freie Getränke*	Kaffee/ Schwarzer Tee**	Frucht-/ Gemüsesäfte	Sonstige kalorienhaltige Getränke	Alkohol***	Ergebnis	
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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>

\* Hierzu gehören z. B. ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftschorlen und Lightgetränke.

\*\* Koffein- und teinhaltige Getränke sind für Kinder nicht geeignet. Schwangere und Stillende sollten sie nur in moderaten Mengen (max. drei Tassen täglich) zu sich nehmen.

\*\*\* Der Konsum von Alkohol ist Kindern sowie Jugendlichen unter 16 bzw. 18 Jahren gesetzlich untersagt. Ebenso sollte während einer Schwangerschaft und der Stillzeit zum Wohle des Kindes vollständig darauf verzichtet werden.

## Tipp:

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. So ist es einfacher, die empfohlene Trinkmenge von rund 1,5 Litern zu erreichen.

## Anleitung

Mit dem persönlichen Trinktagebuch lässt sich die tägliche Trinkmenge einfach beobachten. Sie erkennen auf einen Blick, ob Sie täglich genügend getrunken und dabei empfehlenswerte Getränke gewählt haben.

### So funktioniert's:

In der Tabelle erfassen Sie alle Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Kreuzen Sie dafür bitte das entsprechende Kästchen in der Tabelle an. Ein Kästchen steht für eine Portion. Sechs Portionen decken den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Die jeweilige Portionsgröße hängt vom Alter und der Lebenssituation ab. Sie kann in der Tabelle „Ihr individueller Flüssigkeitsbedarf“ auf der Vorderseite abgelesen werden.

Von den empfehlenswerten Getränken sollten Sie reichlich trinken (siehe blaue Kästchen):

Getränke, die eher zu Genussmitteln zählen oder neben Flüssigkeit auch Kalorien enthalten, sollten nur in Maßen verzehrt werden (siehe grüne Kästchen):

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



## Auswertung

Pro Tag werden alle blauen und grünen Kästchen (ein Kästchen = eine Portion) zusammengezählt. Schauen Sie anhand der Summe das Ergebnis in der folgenden Übersicht nach und kreuzen Sie den entsprechenden Smiley in der Ergebnisspalte im Trinktagebuch an. Danach zählen Sie ebenfalls alle grauen Kästchen zusammen und wiederholen den Vorgang.

Gesamtanzahl „blaue und grüne Portionen“	Gesamtanzahl „graue Portionen“
<b>6 Portionen und mehr</b> 	<b>0–2 Portionen</b> 
Prima, Sie erreichen die empfohlene tägliche Trinkmenge. Aber beachten Sie: Durch Aktivität, Hitze oder trockene Luft kann Ihr Flüssigkeitsbedarf ansteigen.	Sehr gut: Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss ausgewogen in Einklang zu bringen.
<b>4–5 Portionen</b> 	<b>3 Portionen</b> 
Ihre Trinkmenge ist ausreichend, wenn Sie zusätzlich reichlich Obst und Gemüse essen. Alternativ versuchen Sie einfach, ein bis zwei Gläser mehr Mineralwasser am Tag zu trinken.	Ihre Trinkgewohnheiten sind in Ordnung, wenn Sie zusätzliche Portionen Obst oder Gemüse bzw. weitere Portionen empfehlenswerter Getränke einplanen.
<b>Weniger als 4 Portionen</b> 	<b>4 und mehr Portionen</b> 
Vorsicht: Sie sind nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt. Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie weitere Trinkpausen in Ihren Tagesablauf einplanen, um so die empfohlene Trinkmenge zu erreichen.	Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, zwischendurch mindestens ein bis zwei Portionen durch empfehlenswerte Getränke zu ersetzen.

## IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser



Service-Leitungen\*: Telefon 0180 5 453333 · Fax 0180 5 453344

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

E-Mail: [IDM@mineralwasser.com](mailto:IDM@mineralwasser.com)

[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com) · [www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

[www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser](https://www.facebook.com/natuerlichesmineralwasser)