



Die richtige Flüssigkeitszufuhr – ein paar Tipps

- Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bei hohen Temperaturen, sowie bei körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr.
- Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an Getränken. Empfehlenswert sind Wasser, Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte reine Fruchtsäfte. Getränke sollten ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
- Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise wird häufiger zugegriffen.
- Gar nicht geeignet sind koffeinhaltige Getränke - sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers. Genauso verhält es sich mit Getränken, die reich an Kohlenhydraten und Zucker sind.
- Stilles Wasser ist dem kohlenensäurehaltigen Wasser vorzuziehen, da die Kohlensäure die Oberflächenspannung des Wassers verstärkt, was die Wasseraufnahme in die einzelnen Zellen erschwert. Jedoch nicht aus der PET-Flasche, sondern idealerweise in der eigenen Küche veredelt.
- Bevorzugen Sie Getränke, die Ihnen wirklich schmecken!
- Schränken Sie die Getränke ein, die stark harntreibend sind, oder trinken Sie einfach entsprechend viel Wasser dazu.
- Gestalten Sie das Trinken angenehm (in Gesellschaft, aus ansprechenden Gefäßen etc.).
- "Schüchtern" Sie sich selbst nicht schon ein, indem Sie sich morgens 3 Flaschen Wasser bereitstellen. Dieser Anblick ist wie der "Hügel", den es zu bezwingen gilt.
- Große Tassen erhöhen die Flüssigkeitszufuhr, weil die meisten Menschen gewohnt sind, die Tasse leer zu trinken.
- Trinken Sie über den Tag verteilt lieber öfters kleine Mengen.
- Essen Sie bevorzugt stark wasserhaltige Speisen (Obst, Suppen etc.).
- Reines Wasser am Morgen ersetzt den Kaffee bezüglich des Stuhlganges

**Sie möchten mehr zur Wasserveredelung in der eigenen Küche wissen?
Bitte kontaktieren Sie uns**



Die richtige Flüssigkeitszufuhr – ein paar Tipps

- Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bei hohen Temperaturen, sowie bei körperlichen Anstrengungen entsprechend mehr.
- Bringen Sie Abwechslung in die tägliche Auswahl an Getränken. Empfehlenswert sind Wasser, Früchte- und Kräutertees, aber auch verdünnte reine Fruchtsäfte. Getränke sollten ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
- Ein Getränk in Reichweite erinnert ans Trinken. Auf diese Weise wird häufiger zugegriffen.
- Gar nicht geeignet sind koffeinhaltige Getränke - sie beschleunigen den Wasserverlust des Körpers. Genauso verhält es sich mit Getränken, die reich an Kohlenhydraten und Zucker sind.
- Stilles Wasser ist dem kohlenensäurehaltigen Wasser vorzuziehen, da die Kohlensäure die Oberflächenspannung des Wassers verstärkt, was die Wasseraufnahme in die einzelnen Zellen erschwert. Jedoch nicht aus der PET-Flasche, sondern idealerweise in der eigenen Küche veredelt.
- Bevorzugen Sie Getränke, die Ihnen wirklich schmecken!
- Schränken Sie die Getränke ein, die stark harntreibend sind, oder trinken Sie einfach entsprechend viel Wasser dazu.
- Gestalten Sie das Trinken angenehm (in Gesellschaft, aus ansprechenden Gefäßen etc.).
- "Schüchtern" Sie sich selbst nicht schon ein, indem Sie sich morgens 3 Flaschen Wasser bereitstellen. Dieser Anblick ist wie der "Hügel", den es zu bezwingen gilt.
- Große Tassen erhöhen die Flüssigkeitszufuhr, weil die meisten Menschen gewohnt sind, die Tasse leer zu trinken.
- Trinken Sie über den Tag verteilt lieber öfters kleine Mengen.
- Essen Sie bevorzugt stark wasserhaltige Speisen (Obst, Suppen etc.).
- Reines Wasser am Morgen ersetzt den Kaffee bezüglich des Stuhlganges

**Sie möchten mehr zur Wasserveredelung in der eigenen Küche wissen?
Bitte kontaktieren Sie uns**