



Getränke

In diese Gruppe gehören: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, Kaffee, Tee aus Kräutern, Blüten und Fruchtschalen, Schwarz- und Grüntee

Trinken ist lebensnotwendig, da wir Wasser für alle Vorgänge in unserem Körper brauchen. Mehr als die Hälfte unseres Körpers besteht aus Wasser. Deshalb ist es so wichtig, dass wir täglich 1 – 2 Liter trinken. Mehr trinken ist sinnvoll bei viel Bewegung, Hitze, trockener kalter Luft, viel salzigem Essen, viel proteinreichen Lebensmitteln und bei Erkrankungen wie Fieber, Erbrechen oder Durchfall.



Machen Sie den Check

Wie viel trinken Sie täglich? Nach jedem getrunkenen Glas oder jeder getrunkenen Tasse ein Symbol durchstreichen.



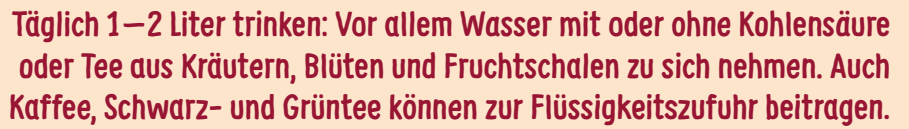
1 Glas = 2 dl



1 Tasse = 1 dl

Trink-Tipps

- Den Tag mit einem Glas Wasser beginnen. Dies regt den Stoffwechsel und die Verdauung an.
- Einen Wasserkrug oder eine Wasserflasche an einem gut sichtbaren Platz aufstellen, um ständig ans Trinken erinnert zu werden. Sich vornehmen, die Flasche oder den Krug bis am Abend zu leeren.
- Ein abendliches Tee-Ritual einführen. Jeweils nach dem Abendessen eine Tasse Tee trinken.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.



Hilft der Verdauung. Zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser oder Tee trinken, das hilft der Verdauung. Durch die Flüssigkeit rutscht die zerkaute Nahrung besser, die Nährstoffe können besser gelöst und transportiert werden und der Speisebrei kann im Darm optimal aufquellen.

Besonderheit Kaffee, Schwarz- und Grüntee.
Auch Kaffee, Schwarz- und Grüntee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Allerdings sollten diese Getränke nur massvoll getrunken werden, da sie Koffein enthalten können und so anregend wirken. Bis zu drei Tassen täglich – dadurch kann unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessert werden und unsere Müdigkeit verschwinden.

[illegible]