



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



INFOKARTE

# GESUND TRINKEN

**D**er menschliche Körper besteht zu mehr als 50% aus Wasser. Davon verlieren wir täglich ca. 2,5 Liter, die wir für eine optimale körperliche und geistige **Leistungsfähigkeit** wieder zuführen müssen. Wird dem Körper zu wenig Flüssigkeit zugeführt, kann es zu Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen, Schwindelgefühl oder Leistungstiefs kommen.

## DIE FUNKTION DES WASSERS

Eine **Hauptfunktion von Wasser** in unserem Körper ist das Lösen und Transportieren von wasserlöslichen Stoffen. Nur so können unsere Zellen bedarfsgerecht mit Nährstoffen versorgt werden und Abfallprodukte des Stoffwechsels abtransportiert werden. Diese Vorgänge können dann am besten durchgeführt werden, wenn wir Flüssigkeit trinken, die wenig bis gar keine Inhaltsstoffe enthält.

## AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

Über Getränke solltest du mindestens **1,5 Liter Flüssigkeit** aufnehmen. Den restlichen Liter nimmst du in der Regel über die Nahrung auf.

Besonders an stressigen Tagen wird das Trinken vernachlässigt und erst der Kopfschmerz erinnert daran, dass es schon wieder höchste Zeit wäre. Versuche nebenstehende Tipps umzusetzen.

## TRINK-TIPPS

- ✓ Trinke täglich mindestens 1,5 Liter kalorienarme Getränke wie Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte (3:1). *Du magst Wasser pur nicht? Gib ein paar Obst- oder Gemüsescheiben dazu.*
- ✓ Viel unterwegs? Sorge dafür, dass du immer eine Getränkeflasche dabei hast.
- ✓ Platziere Getränke an Orten, an denen du des Öfteren vorbeikommst (z. B. Drucker, Arbeitsplatz, Besprechungsräume).
- ✓ Trinke bei Appetit oder Hunger zuerst ein großes Glas Wasser.
- ✓ Trinke zu jeder Mahlzeit.
- ✓ Lass dich ans Trinken erinnern, indem du Erinnerungszettel verteilst, deinen Handyalarm einstellst oder Trink-Apps nutzt.
- ✓ Trinke über den Tag verteilt und nicht erst abends alles auf einmal.