

**Trink-Check** Datum: ..... Name: .....

Ausreichendes Trinken ist das A & O für geistiges und körperliches Wohlbefinden!

**Trinktipps:**

1. Trinken Sie über den Tag verteilt **mindestens 1,5 Liter** – am besten in Form von Mineralwasser, verdünnten Fruchtsaftschorlen, Kräuter- und Früchtetees.
2. Trinken Sie **wenig „Genussgetränke“** wie Kaffee, Schwarzen Tee, alkoholische Getränke und Limonaden.
3. **Pro Stunde** intensiver körperlicher Aktivität (z. B. Sport) sollten Sie zum Ausgleich der Wasserverluste **zusätzlich 0,4 bis 0,5 Liter** trinken.

**Persönlicher Trink-Check:**

Was und wie viel haben Sie getrunken? Bitte tragen Sie die Menge als Strichliste ein, addieren Sie die Anzahl der Striche und tragen Sie die Summe umgerechnet in Liter in die rechte Spalte ein. Notieren Sie bitte unter „Getränke pro Tag“ Ihre gesamten Trinkmengen in Litern. Besten Dank!

| Getränke   | Frühstück |  | Mittagessen |  | Abendessen |  | Extra | Summe |
|--|-----------|--|-------------|--|------------|--|-------|-------|
| 1 Tasse (150 ml)<br><b>Kaffee/ Schwarzer Tee</b>   |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Tasse (150 ml)<br><b>Kräuter-/Früchtetee</b>     |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Mineral-/ Leitungswasser</b> |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Fruchtsaft</b>               |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Fruchtsaftschorle</b>        |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Limonade</b>                 |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Diät-Limonade</b>            |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Sportgetränk</b>             |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (300 ml)<br><b>Bier</b>                     |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (200 ml)<br><b>Wein</b>                     |           |  |             |  |            |  |       |       |
| 1 Glas (125 ml)<br><b>Sekt</b>                     |           |  |             |  |            |  |       |       |

|  |                              |                       |                   |                       |   |                       |
|--|------------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|---|-----------------------|
| <b>Getränke pro Tag</b>                                  | <b>Kaffee, Schwarzer Tee</b> | <b>Summe</b><br>Liter | <b>Wein, Bier</b> | <b>Summe</b><br>Liter | <b>Mineral-/Leitungswasser, Saftschorle, Sportgetränk, Kräuter-/ Früchtetee</b> | <b>Summe</b><br>Liter |
| <b>Trainingszeiten pro Tag (von...bis, Trainingsart)</b> |                              |                       |                   |                       |   |                       |