

Trink-Check

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 pro Woche getrunken? Bitte tragen Sie die Menge als Strichliste ein und addieren Sie die Anzahl der Getränke in der letzten Spalte rechts und in der Zeile unten. Besten Dank!

Datum Getränke									Summe pro Woche
1 Tasse (150 ml) Kaffee/ Schw. Tee									
1 Tasse (150 ml) Kräuter-/ Früchtetee									
1 Glas (200 ml) Mineralwasser									
1 Glas (200 ml) Leitungswasser									
1 Glas (200 ml) Fruchtsaft									
1 Glas (200 ml) Fruchtsaftschorle									
1 Glas (200 ml) Limonade, Cola									
1 Glas (200 ml) Diät-Limonade									
1 Glas (200 ml) Sportgetränk									
1 Glas (300 ml) Bier									
1 Glas (125 ml) Wein/ Sekt									
Summe pro Tag									

Training (von..bis...)									
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--