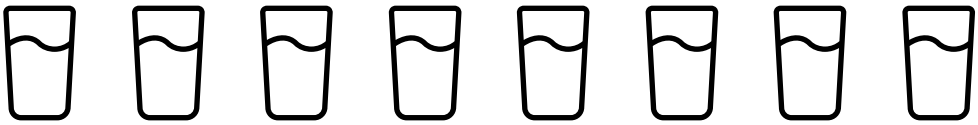
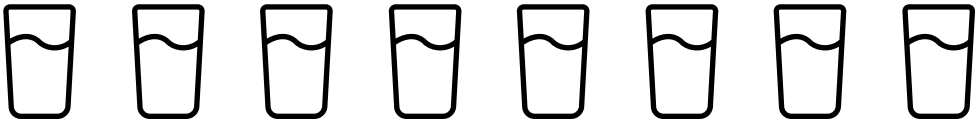
Trinken Sie ausreichend?

Streichen Sie nach jedem getrunkenen Glas eines der Bilder durch. Ziel sind mindestens 6–8 Gläser (je 0,3 l) pro Tag für einen gesunden Erwachsenen. Bei extremen Hitzephasen und bei starkem Schwitzen darf es noch mehr sein.*

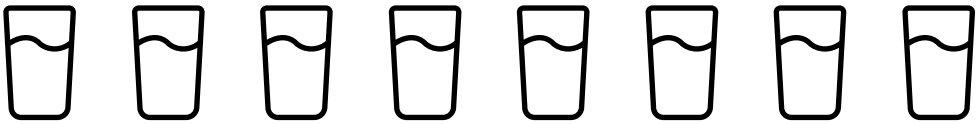
Montag



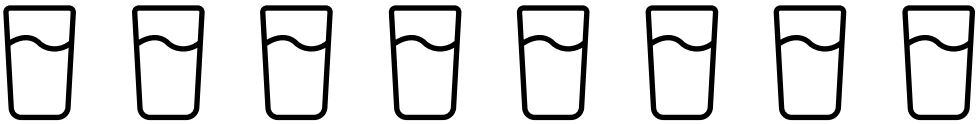
Dienstag



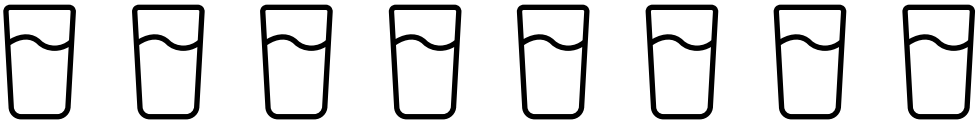
Mittwoch



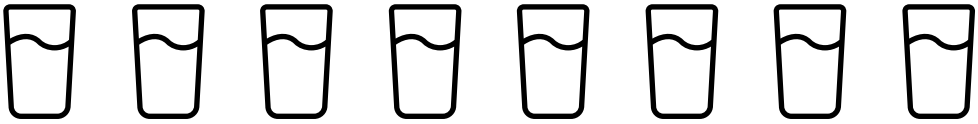
Donnerstag



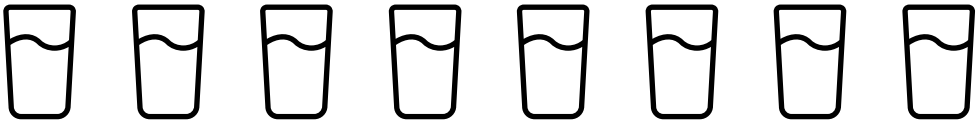
Freitag



Samstag



Sonntag



Trinkplan auch zum Ausdrucken: **aok.de/bw/hitze-trinkplan**

* Die Empfehlungen zur Trinkmenge sind nicht auf einzelne Erkrankungen abgestimmt. Personen mit beispielsweise Herzinsuffizienz oder eingeschränkter Nierenfunktion besprechen ihre Trinkmengen bitte mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt.

© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1–3 | 53424 Remagen | (04/2024)