



# Trink **Dich fit**

Schluck für Schluck mehr Leistung

**Gesundheit erLEBEN**

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse.

# Welcher Trink-Typ sind Sie?

Beantworten Sie einfach die Fragen und  
zählen Sie am Ende Ihre Punkte zusammen:

## Wie viel trinken Sie an einem Tag?

- Oft schaffe ich nicht mehr als 0,5 Liter. .... 3  
Ich trinke fast jeden Tag 1 Liter ..... 2  
1,5 Liter sind kein Problem,  
diese trinke ich mindestens ..... 1

## Wenn ich mir ein Getränk aussuchen kann, nehme ich...

- Limonade oder Eistee ..... 3  
Wasser oder ungesüßten Früchtetee ..... 1  
Fruchtsaftschorlen ..... 2

## Wann trinken Sie?

- Ich trinke regelmäßig, auch ohne Durst ..... 1  
Ich trinke, wenn mich andere daran erinnern .... 2  
Ich trinke nur, wenn ich durstig bin. .... 3

## Wie süß sind Ihre Getränke?

- Ich trinke bevorzugt süße Getränke ..... 3  
Meistens ungesüßt ..... 1  
Ein bisschen süß mag ich es. .... 2

## Trinken Sie beim oder nach dem Sport?

- Ja ..... 1  
Nie ..... 3  
Manchmal ..... 2

Ihre Punktzahl



### **Trink-Typ A – 5 bis 6 Punkte**

Super! Sie hören schon recht gut auf Ihren Körper und geben ihm oft das, was er braucht. Sie wissen, dass Trinken wichtig ist. Da Ihr Körper kaum Flüssigkeitsreserven besitzt, ist es wichtig, regelmäßig zu trinken und nicht bis zum Eintreten des Durstgefühls zu warten.

### **Trink-Typ B – 7 bis 10 Punkte**

Sie sind schon auf dem richtigen Weg! Wasser ist der beste Durstlöscher auch beim Sport. Damit Sie die ganze Leistungsfähigkeit Ihres Körpers ausnutzen können, sollten Sie jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Trinken Sie bereits am Vormittag mindestens 0,5 Liter.

### **Trink-Typ C – mehr als 10 Punkte**

Bei Ihnen besteht Bedarf zur Optimierung. Leider geben Sie Ihrem Körper noch nicht das, was er eigentlich braucht. Wenn Sie zu viele Getränke mit hohem Zuckergehalt trinken, können Sie sich schlechter konzentrieren, weil der Blutzuckerspiegel variiert. Ein Plus für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist eine ausreichende Trinkmenge.

**Mehr Tipps finden Sie in diesem Flyer.**

# Besser trinken

- Trinken Sie täglich **mindestens 1,5 bis 2 Liter** – am besten Leitungs- oder Mineralwasser. Das löscht den Durst und enthält wichtige Mineralstoffe – ganz ohne Kalorien.
- Stellen Sie Glas und Wasserflasche **immer vor sich**, so vergessen Sie das Trinken nicht.
- **Sagen Sie ja** zu Wasser. Trinken Sie grundsätzlich ein Glas Wasser zu den Mahlzeiten.
- Führen Sie **Trinkrituale** ein. Legen Sie zum Beispiel auf dem Weg zum Kopierer oder in die Kantine regelmäßige Zwischenstopps am Wasserhahn ein.
- Besonders im Sommer gilt: **Trinken** Sie auch dann, wenn Sie noch **keinen Durst** verspüren.
- Sorgen Sie für **Abwechslung**. Sie können Wasser auch mit etwas Saft mischen und heiß oder kalt als Früchte- oder Kräutertee genießen.
- **Erinnern** Sie sich ans Trinken! Kleben Sie Post-its an den PC, die Tür oder den Kühlschrank.



Nutzen Sie eine  
**„Trink-App“**  
auf dem  
Smartphone

## Wasser ist Leben

Ohne Wasser läuft gar nichts: Es transportiert Nährstoffe zu den Zellen und Abbauprodukte zu den Ausscheidungsorganen. Über das Schwitzen reguliert Wasser die Körpertemperatur, es ist entscheidend für das Funktionieren der Nieren und sorgt für eine gute Verdauung.

## Wasser macht fit

Wussten Sie es? Bei Flüssigkeitsverlusten von nur 2 % des Körpergewichts beginnt bereits spürbar die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit zu sinken.

## Wasser steigert die Konzentration

Trinken steigert die Leistungs- und Merkfähigkeit! Trinken Sie vormittags mindestens ½ Liter, am Tag insgesamt mindestens 1 ½ Liter.

## Wasser – das Schönheitsgeheimnis

Ausreichend Wasser trinken ist gut für die Durchblutung und wirkt sich positiv auf die Haut aus.

## Wasser macht schöne Zähne

Säuren in Limo, Eistee und Co. greifen die Zähne an. Wasser schont die Zähne und schützt vor Karies.

## Wasser schützt vor Heißhungerattacken

Regelmäßiges Trinken kann helfen, den Griff zu Süßigkeiten und Fettbomben zu vermeiden.



## Gesunde Alternative: Infused Water

Auch bekannt als „Flavored Water“ oder „Fruit-Infused Water“, bietet es eine gesunde und erfrischende Alternative zu zuckerhaltigen Getränken oder künstlich aromatisierten Wassermischgetränken.

### Basisrezept für 1 Liter

Dazu einfach Wasser, still oder mit Kohlensäure und eine kleine Handvoll Lieblingsobst, -gemüse, -kräuter, oder -gewürze vermischen.

#### **Zubereitung**

Die Zutaten gründlich waschen, putzen und bei Bedarf in Stücke schneiden. Anschließend in eine schöne große Kanne oder Flasche füllen und mit dem Wasser auffüllen. Einige Zeit, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.



## Leckere Varianten

### **Zitronen-Blaubeer-Minze-Wasser**

Eine unbehandelte Zitrone, 100 g Blaubeeren (frisch oder gefroren) und 10 Minzblätter

### **Zitronen-Gurken-Wasser**

Eine halbe unbehandelte Zitrone sowie ein kleines Stück Gurke

### **Apfel-Zimt-Wasser**

Ein süßer Apfel und eine Zimtstange



## Tipps zu mehr Genuss

Die Flasche nochmals mit Wasser auffüllen, wenn etwa die Hälfte getrunken ist oder das Obst einfach zwischendurch naschen!

**Gut zu wissen:** Jeden Tag verliert der Körper eines Erwachsenen (zum Beispiel über Harn, Atem und die Haut) ungefähr 2,5 Liter Wasser. Diese Menge Flüssigkeit muss er wieder aufnehmen, damit er nicht austrocknet und Schadstoffe ausscheiden kann.

Etwa einen Liter nimmt der Mensch über die Nahrung auf, die restlichen 1 bis 1,5 Liter in der Regel in Form von Getränken. Das ist besonders wichtig, denn **obwohl Wasser ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers ist, kann der Mensch keine Wasserreserven bilden.**



**Durstig nach mehr Wissen?**  
Dann melden Sie sich gerne zu  
einem unserer Online-Seminare an:  
[aok.de/pk/rps/online-seminare](https://aok.de/pk/rps/online-seminare)

## Kontakt zu Ihrer AOK



telefonisch: 0800 4772000



via E-Mail: [service@rps.aok.de](mailto:service@rps.aok.de)



im Internet: [aok.de/rps](https://aok.de/rps)



mit der App „Meine AOK“

**Gesundheit erLEBEN**

**AOK Rheinland-Pfalz / Saarland**  
**Die Gesundheitskasse.**