gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Richtig trinken
am Arbeitsplatz

Erinnerung
Warten Sie nicht erst, bis Sie Durst bekommen. Ein Wecker mit Timer-Funktion im Handy kann Sie daran erinnern, alle zwei Stunden etwa 0,3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder kalorienarmen Getränken zu trinken.

Wasserreiche Lebensmittel
Auch durch Nahrungsaufnahme lässt sich der Flüssigkeitshaushalt positiv beeinflussen (ca. ⅓ des gesamten Flüssigkeitsbedarfs wird durch Nahrung gedeckt). Wasserreiche Lebensmittel wie Wassermelone, Erdbeeren, Orangen, Eisbergsalat, Gurken und Tomaten sind zu empfehlen.

Rituale
Nach jeder erledigten Arbeitsaufgabe oder bei jedem Gang zum Kopierer etwas trinken – ein festes Ritual hilft Ihnen dabei, bewusster ans Trinken zu denken.

Abwechslung
Tees, Saftschorlen (Verhältnis: ⅓ Saft zu ⅔ Wasser) und Infused Water sind schmackhafte Alternativen zu Wasser. Werden Sie kreativ und probieren Sie neue Mixgetränke aus.

Zum Beispiel:
Zutaten für 4 Gläser Infused Water:
- 4 Himbeeren (frisch oder gefroren)
- ¼ Apfel (grün)
- 1 Zweig Minze
- 800 ml Wasser (still oder mit Kohlensäure)

Zubereitung:
Schneiden Sie den Apfel in Spalten und geben Sie ihn mit den Himbeeren in ein Gefäß. Zupfen Sie die Minzblätter vom Stiel und geben Sie diese mit ins Gefäß. Sie können die Blätter vorher in der Hand anklatschen, um die Aromen zu befreien. Füllen Sie das Gefäß mit Wasser und lassen es mindestens 20 Minuten ziehen.

Immer griffbereit
Ob in Meetings, auf der Baustelle oder an der Werkbank – achten Sie darauf, immer ein volles Glas oder eine Wasserflasche in Reichweite zu haben.

Sie möchten mehr über die richtige Ernährung erfahren?
Dann melden Sie sich bei dem Online-Programm der AOK Bayern an: OVIVA Ernährungsberatung.
Weitere Informationen: www.aok.de/bayern/oviva