

# 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 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.  $\frac{1}{3}$  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, bei jedem Gang zum Kopierer etwas trinken – ein festes Ritual hilft Ihnen dabei, bewusster ans Trinken zu denken.



## Abwechslung

Tees und Saftschorlen (Verhältnis:  $\frac{1}{3}$  Saft zu  $\frac{2}{3}$  Wasser) sind eine schmackhafte Alternative zu Wasser. Werden Sie kreativ und probieren Sie neue Mixgetränke aus.



## Zum Beispiel:

Zutaten für 4 Gläser Tee: 500 ml grüner Tee, 2 Esslöffel Honig, 300 ml Grapefruitsaft.  
Zubereitung: Grünen Tee in maximal 70 Grad heißem Wasser 3 Minuten ziehen und abschließend abkühlen lassen. Mit Honig süßen, den Grapefruitsaft und nach Wunsch Eiswürfel hinzugeben sowie mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.

Weitere Getränke-Rezepte unter:  
[www.aok.de/wunschgericht](http://www.aok.de/wunschgericht)



## 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.