

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 oder ungesüßtem Tee) 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, 300 ml naturtrüber Apfelsaft.
Zubereitung: Grünen Tee in maximal 70 Grad heißem Wasser 3 Minuten ziehen und anschließend abkühlen lassen, zum Tee und Apfelsaft nach Wunsch Eiswürfel hinzugeben sowie mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze garnieren.

Weitere Getränke-Rezepte unter:
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.