



# Mein persönliches Trinktagebuch



# Warum ist Trinken so wichtig?

Wasser ist das Lebenselixier des Menschen. Doch obwohl wir zu einem großen Teil aus Wasser bestehen – je nach Alter, Geschlecht, Muskel- und Fettanteil zwischen 50 und 70 Prozent – kann unser Körper Flüssigkeit nicht lange speichern. Jeden Tag verlieren wir etwa 2,5 Liter über Atmung, Schweiß und Urin.

Daher ist es wichtig, regelmäßig zu trinken und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder auszugleichen. Denn Wasser ist der zentrale Bestandteil aller Körperzellen und Körperflüssigkeiten. Es reguliert den Blutfluss sowie die Körpertemperatur und dient als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Bereits bei einem Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent machen Körper und Geist schneller schlapp. Die Körperfunktionen laufen – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mehr flüssig.

Gerade durch Ablenkung oder Stress vergisst man häufig das Trinken. Doch ein gesundes Trinkverhalten und regelmäßiges Trinken lassen sich erlernen und antrainieren. Ein persönliches Trinktagebuch hilft dabei!

## Die häufigsten Flüssigkeitsräuber

- Sport und andere körperliche Aktivitäten
- Hitze
- trockene Heizungsluft
- Krankheit (z. B. Fieber)



# Natürliches Mineralwasser – wertvoll, rein und sicher

Mineralwasser ist Deutschlands „Kaltgetränk Nr. 1“. Und das aus gutem Grund: Ein Getränk, das uns in allen Lebenslagen begleitet, muss einiges drauf haben. Es soll natürlich den Durst löschen, kalorienfrei sein, wertvolle Inhaltsstoffe liefern – und, na klar, schmecken muss es auch.

Deshalb ist natürliches Mineralwasser so beliebt! Es ist ein reines Naturprodukt von höchster Qualität, das sich aufgrund seiner individuellen Entstehung und je nach Herkunftsregion unterschiedlich stark mit Mineralstoffen anreichert. Jedes der mehr als 500 deutschen Mineralwässer hat deshalb einen einzigartigen Geschmack. Ob mit Kohlensäure oder ohne, leicht salzig oder angenehm herb, als „Brain-Drink“ fürs Büro oder beim Sport: Bei der Vielfalt an deutschem Mineralwasser ist für jeden Geschmack und jeden Bedarf das Richtige dabei.

Natürliches Mineralwasser ist darüber hinaus das einzige Lebensmittel in Deutschland, das eine amtliche Anerkennung erhält. Dafür wird es in mehr als 200 Einzeluntersuchungen kontrolliert und geprüft. Nur Wässer, die die hohen Anforderungen erfüllen, dürfen die Bezeichnung „natürliches Mineralwasser“ tragen. Regelmäßige Kontrollen durch unabhängige Gutachter gewährleisten die konstant hohe Qualität und Sicherheit, auf die sich Verbraucher verlassen können.



# Tipps für mehr Abwechslung im Glas

## Große Auswahl für Experimentierfreudige:

Jedes Mineralwasser hat eine eigene Zusammensetzung. So ist für jeden Bedarf und jeden Geschmack das passende dabei: z. B. ein magnesiumhaltiges Mineralwasser für Kopfarbeiter, ein Mineralwasser mit viel Kohlensäure für die prickelnde

Erfrischung oder ein leicht mineralisiertes mit sanftem Geschmack als Durstlöscher für entspannte Tage.

## Die Mischung macht's:

Mineralwasser ist die ideale Basis für erfrischende Frucht- oder Gemüsesaftschorlen, am besten stark verdünnt (drei Teile Mineralwasser und einen Teil Saft), denn Säfte enthalten zusätzliche Kalorien!

## Kleine Zugabe, große Wirkung:

Etwas Minze, ein bisschen Rosmarin, ein Schnitz Zitrone, Limette oder Gurke verleihen Mineralwasser eine besondere Note.

## Für Liebhaber von Heißgetränken:

Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees sind als Flüssigkeitslieferanten geeignet.

## Spaß ohne dicken Kopf:

Cocktails und Bowlen auf Mineralwasserbasis sind lecker und erfrischend zugleich! Rezepte für prickelnde Drinks gibt es auf [www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com).



# Wie viel muss ich trinken?

Für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen eine tägliche Trinkmenge von rund 1,5 Litern. Ein weiterer Liter Flüssigkeit wird über Speisen aufgenommen. Der Bedarf schwankt jedoch je nach Alter und Lebenssituation. Für Senioren und Kinder ist es vor allem wichtig, das regelmäßige Trinken nicht zu vergessen. Die folgende Übersicht zeigt den individuellen täglichen Flüssigkeitsbedarf, der in sechs Getränkeportionen über den Tag verteilt optimal gedeckt wird.

## Ihr individueller Flüssigkeitsbedarf\*

Kinder	Wasserzufuhr durch Getränke	Erwachsene	Wasserzufuhr durch Getränke
0 bis unter 4 Monate**	620 ml/Tag	15 bis unter 19 Jahre	1.530 ml/Tag
4 bis unter 12 Monate	400 ml/Tag	19 bis unter 25 Jahre	1.470 ml/Tag
1 bis unter 4 Jahre	820 ml/Tag	25 bis unter 51 Jahre	1.410 ml/Tag
4 bis unter 7 Jahre	940 ml/Tag	51 bis unter 65 Jahre	1.230 ml/Tag
7 bis unter 10 Jahre	970 ml/Tag	65 Jahre und älter	1.310 ml/Tag
10 bis unter 13 Jahre	1.170 ml/Tag	Schwangere	1.470 ml/Tag
13 bis unter 15 Jahre	1.330 ml/Tag	Stillende	1.710 ml/Tag

\* Modifiziert nach: D.A.CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017

\*\* Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert

## Mögliche Warnsignale für einen Flüssigkeitsmangel

- wenig und dunkel gefärbter Urin
- Müdigkeit
- körperliche Schwäche
- Kopfschmerzen
- niedriger Blutdruck
- trockene Schleimhäute
- Verstopfung
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Schwindel
- kalte Füße

# Trinkcheck: So denken Sie im Alltag ans regelmäßige Trinken

- Ein Glas Mineralwasser gleich nach dem Aufstehen versorgt den Körper mit notwendiger Flüssigkeit und bringt zusätzlich den Kreislauf in Schwung.
- Zu jeder Mahlzeit immer auch ein Glas Mineralwasser trinken. So wird das regelmäßige Trinken schnell zur Routine.
- Zu Hause oder im Büro immer eine Flasche Mineralwasser in Sichtweite stellen. Das erinnert Sie daran, regelmäßig einen Schluck zu trinken.
- Einen besseren Überblick behalten Sie, wenn Sie sich schon am Morgen die Trinkmenge für den ganzen Tag bereitstellen.
- Auch unterwegs bei Radtouren, Spaziergängen oder Ausflügen immer eine Flasche Mineralwasser einstecken, z. B. im Rucksack oder in der Fahrradtasche.
- Daran denken: Bei hohen Temperaturen oder trockener Heizungsluft ist eine Extraportion Flüssigkeit notwendig.



# Mein Trinktagebuch

	Mineralwasser/ Heilwasser	Sonstige kalorienarme/ -freie Getränke*	Kaffee/ Schwarzer Tee**	Frucht-/ Gemüsesäfte	Sonstige kalorienhaltige Getränke	Ergebnis	
Tag 1	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞
Tag 7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😞

\* Hierzu gehören z. B. ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Saftchorlen (1 Teil Saft + 3 Teile Mineralwasser) und Lightgetränke.

\*\* Koffein- und teehaltige Getränke sind für Kinder nicht geeignet. Schwangere und Stillende sollten sie nur in moderaten Mengen (max. drei Tassen täglich) zu sich nehmen. (Quelle: DGE – Erste einheitliche Handlungsempfehlung zur Ernährung in der Schwangerschaft. DGEInfo [12/2011])

## Tipp:

Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt. So ist es einfacher, die empfohlene Trinkmenge von rund 1,5 Litern zu erreichen.

## Anleitung

Mit dem persönlichen Trinktagebuch lässt sich die tägliche Trinkmenge einfach beobachten. Sie erkennen auf einen Blick, ob Sie täglich genügend getrunken und dabei empfehlenswerte Getränke gewählt haben.

### So funktioniert's:

In der Tabelle erfassen Sie alle Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Kreuzen Sie dafür bitte das entsprechende Kästchen in der Tabelle an. Ein Kästchen steht für ein Glas bzw. eine Tasse.

Von den empfehlenswerten Getränken sollten Sie reichlich trinken (siehe blaue Kästchen):

Getränke, die eher zu Genussmitteln zählen oder neben Flüssigkeit auch Kalorien liefern, sollten nur in Maßen verzehrt werden (siehe grüne Kästchen):

Achtung: Überschreiten Sie die empfohlene Tagesmenge, sind die Getränke grau unterlegt.



## Auswertung

Pro Tag werden alle blauen und grünen Kästchen (ein Kästchen = eine Portion) zusammengezählt. Schauen Sie anhand der Summe das Ergebnis in der folgenden Übersicht nach und kreuzen Sie den entsprechenden Smiley in der Ergebnisspalte im Trinktagebuch an. Danach zählen Sie ebenfalls alle grauen Kästchen zusammen und wiederholen den Vorgang.

Gesamtanzahl „blaue und grüne Portionen“		Gesamtanzahl „graue Portionen“	
<b>6 Portionen und mehr</b>	Prima, Sie erreichen die empfohlene tägliche Trinkmenge. Aber beachten Sie: Durch Aktivität, Hitze oder trockene Luft kann Ihr Flüssigkeitsbedarf ansteigen.	<b>0–2 Portionen</b>	Sehr gut: Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss ausgewogen in Einklang zu bringen.
<b>4–5 Portionen</b>	Ihre Trinkmenge ist ausreichend, wenn Sie zusätzlich reichlich Obst und Gemüse essen. Alternativ versuchen Sie einfach, ein bis zwei Gläser mehr Mineralwasser am Tag zu trinken.	<b>3 Portionen</b>	Ihre Trinkgewohnheiten sind in Ordnung, wenn Sie zusätzliche Portionen Obst oder Gemüse bzw. weitere Portionen empfehlenswerter Getränke einplanen.
<b>Weniger als 4 Portionen</b>	Sie sollten weitere Trinkpausen in Ihren Tagesablauf einplanen, um so die empfohlene Trinkmenge zu erreichen.	<b>4 und mehr Portionen</b>	Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, zwischendurch mindestens ein bis zwei Portionen durch empfehlenswerte Getränke zu ersetzen.