

## Wertvolle Tipps für ein besseres Trinken

Beginnen Sie den Tag am besten mit einem großen Glas Wasser, um den Flüssigkeitsverlust während der Nacht auszugleichen

Trinken Sie tagsüber regelmäßig und immer wieder Wasser. Unser Körper kann Wasser nicht in größeren Mengen speichern und braucht regelmäßige Zufuhr

Trinken Sie spätestens dann ein ganze Glas Wasser, wenn Sie durstig werden. Durst ist das Notsignal unseres Körpers.

Wenn Sie dehydrierende Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol oder Limonaden zu sich nehmen, trinken Sie immer ein Glas Wasser dazu. Pro 0,3 l Cola oder Limonade braucht unser Körper etwa einen ganzen Liter Wasser, um die in der Limonade enthaltenen Säuren und Zucker wieder auszuscheiden

Trinken Sie neben anderen Getränken jeden Tag mindestens 2-3 Liter gutes Wasser; Wasser kann durch nichts anderes ersetzt werden. Milch und Säfte zählen nicht zur benötigten Flüssigkeitsmenge, sondern zu Lebensmitteln

Um einen Überblick über die pro Tag getrunkene Menge zu erhalten, hilft es, wenn man sich morgens die Wassermenge abfüllt, die man über den Tag verteilt trinken sollte (möglichst in Glas- und nicht in Plastikflaschen abfüllen)

Je mehr verarbeitete bzw. konzentrierte/ gekochte Nahrung Sie zu sich nehmen, desto mehr frisches Wasser benötigt Ihr Körper. Nur wenn Sie überwiegend Rohkost, also frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen, können Sie Ihren täglichen Wasserbedarf senken. Das in frischer Rohkost enthaltene Wasser ist hochstrukturiert und besonders gesund!

Trinken Sie möglichst reines, mineralarmes Wasser. Wenn Sie sich einigermaßen gesund und abwechslungsreich ernähren, erhalten Sie aus Ihrem Essen alle Mineralien, die Ihr Körper braucht - und in einer bioverfügbaren, d. h. vom Körper leicht verwertbaren Form

Kohlensäure gehört nicht in gesundes Wasser. Sie ist das, was der Name sagt: eine Säure, die unserem Körper schadet. Kohlensäure wird Wasser oft zur Konservierung zugesetzt und um den Geschmack zu überdecken. Machen Sie den Test und schütteln Sie kohlensäurehaltiges Wasser so lange, bis die Kohlensäure entwichen ist. Würden Sie Wasser mit diesem Geschmack trinken wollen?

Sorgen Sie dafür, dass Sie gutes, frisches, lebendiges und von Ihrem Körper verwertbares Wasser zu sich nehmen!

Machen Sie den Urintest: Wenn Ihr Urin fast farblos und geruchsneutral ist, haben Sie genug getrunken. Wenn nicht, bitte gleich etwas trinken!

Wenn Sie trotz all dieser Tipps das Wassertrinken immer wieder vergessen, stellen Sie überall, wo Sie sich länger aufhalten, eine Wasserflasche hin