

# TrinkWasser!

## clever genießen



### TrinkWasser! Clever genießen.

Wasser tut uns gut! Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, ist fitter und konzentrierter – fühlt sich einfach besser.

Dennoch trinken viele Menschen zu wenig oder erst wenn sie bereits durstig sind. Doch Durst ist schon ein Alarmsignal des Körpers und ein Zeichen für Wassermangel. Wir sind weniger leistungsfähig und können uns schlechter konzentrieren, ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit.

### Gesundes Trinken kann man lernen!

Trink- und Essgewohnheiten werden schon in der Kindheit angelegt. Deshalb setzen sich das Forum Trinkwasser e.V. und die Sarah Wiener Stiftung gemeinsam für gesundes Trinken bei Kindern und Jugendlichen ein. Denn die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist für die Gesundheit eines jungen Körpers besonders wichtig. Von Trinkwasser als gesundem Durstlöscher sind die Experten der Sarah Wiener Stiftung überzeugt.

### Trinkplan für Kinder



Kinder sollten je nach Alter zwischen 1 und 1,5 Litern Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Da Kinder kein verlässliches Durstgefühl haben, müssen sie regelmäßig daran erinnert werden zu trinken.

	Getränk	Alter 3-6 J.	Alter 7-13 J.	Alter ab 13 J.
Zum Frühstück	Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Trinkwasser oder Saftschorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)	1 Tasse	1 Tasse	1 Tasse
Vormittag	Trinkwasser	1 Glas	2 Gläser	2 Gläser
Mittagessen	Trinkwasser oder Saftschorle	1 Glas	1 Glas	1 Glas
Nachmittag	Trinkwasser	1 Glas	1 Glas	2 Gläser
Abendessen	Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee, Trinkwasser oder Saftschorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)	1 Tasse	1 Tasse	2 Tassen
Abend	Trinkwasser	½ Glas	1 Glas	1 Glas

Es ist nicht nur wichtig, dass wir trinken, sondern auch was wir trinken. Es sollten möglichst kalorien- und kohlenstoffarme Durstlöscher sein.

Für einen Erwachsenen ist es optimal, mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag zu trinken. Um sich an diese Trinkmenge zu gewöhnen, kann es hilfreich sein, über den Tag verteilt zu verschiedenen Getränken zu greifen.

### Trinkplan für Erwachsene

	Nach dem Aufstehen	1 Glas Trinkwasser
	Zum Frühstück	1 Tasse Tee oder Kaffee
	Vormittag	1 Glas Trinkwasser
	Mittagessen	1 Glas Saftschorle (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft)
	Nachmittag	2 Tassen Kaffee oder Tee
	Abendessen	1 Tasse Kräuter- oder Früchtetee
	Abend	1 Glas Trinkwasser

### Tipps und Tricks

- Gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser oder Tee trinken.
- Zu jeder Mahlzeit ein Glas Trinkwasser, Tee oder Saftschorle trinken.
- Öfter kleinere Mengen über den Tag verteilt trinken, statt selten größere Mengen.
- Trinken auch ohne Durstgefühl.
- Leere Becher und Gläser gleich wieder auffüllen.
- Eingeschenkte Getränke in Reichweite hinstellen (am Arbeitsplatz, beim Hausaufgaben machen).
- Kinder aktiv zum Trinken auffordern.
- Nach jeder körperlichen Aktivität, ob Putzen, Toben oder Sport, etwas trinken.
- Bei längeren Autofahrten Trinkpausen einlegen.
- An regelmäßiges Trinken erinnert Sie der Trinkwecker unter [www.trinkberater.de](http://www.trinkberater.de).

### Der Bedarf an Trinkflüssigkeit erhöht sich:

- an heißen Sommertagen
- in überheizten Räumen
- bei körperlich anstrengender Arbeit oder Sport
- bei Erkrankungen mit Fieber und Magen-Darm-Infektionen





## TrinkWasser! Gesund genießen.

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel und durch nichts zu ersetzen – um gesund zu bleiben, muss man Wasser trinken!

Das Trinkwasser in Deutschland ist ein Qualitätsprodukt und ein hervorragender Durstlöcher für Groß und Klein. Darin sind sich alle einig: Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE), die Wasserwirtschaft, Umweltorganisationen und Behörden.



Wasser ist das wichtigste Bauelement unseres Körpers. Er besteht zu 65 Prozent aus Wasser und braucht für eine Vielzahl von Vorgängen Flüssigkeit. Für lebensnotwendige Nährstoffe



und Vitamine ist Wasser ein wichtiges Transport- und Lösungsmittel. Trinkwasser enthält verschiedene Mineralstoffe, wie Calcium und Magnesium. Wussten Sie, dass Kalk



aus einer Verbindung zwischen diesen beiden Mineralien besteht? Hartes beziehungsweise kalkhaltiges Wasser hat also eine höhere Calcium- und Magnesium-Konzentration.

## Wer Trinkwasser trinkt, genießt natürlich und frisch!

Unser Trinkwasser in Deutschland ist ein Naturprodukt. Es wird ausschließlich aus natürlichen Wasservorräten gewonnen:

- Grundwasser (64 %)
- Oberflächenwasser (27 %)
- Quellwasser (9 %)

Trinkwasser ist jederzeit frisch und in hoher Qualität verfügbar. Das gewährleisten die rund 6.600 Wasserversorgungsunternehmen.



## Trinkwasser, das bedeutet regional und nachhaltig genießen!

Die Wasserversorgung in Deutschland orientiert sich am Prinzip der Nachhaltigkeit, d.h. wir nutzen weniger Wasser als sich auf natürliche Weise nachbildet. So schonen wir diese Ressource.



Haushalte in Deutschland erhalten ihr Trinkwasser aus den Wasservorräten der Region. Wer Trinkwasser trinkt, entscheidet sich also für ein nachhaltiges und regionales Erfrischungsgetränk. Denn das Trinken von Wasser aus dem Hahn hat einen positiven Effekt auf die Umwelt:

- kein LKW-Transport
- keine Lagerung
- keine Verpackungen



**SARAH WIENER STIFTUNG**  
Charlottenstraße 13, 10969 Berlin  
Tel.: (030) 63 215 770 und (06221) 437 922 5  
E-Mail: info@sw-stiftung.de  
Internet: www.sarah-wiener-stiftung.org

Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2008 „für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ an Schulen, KiTas und Jugendbildungseinrichtungen. Lehrer und Erzieher werden zu Multiplikatoren weitergebildet. In wöchentlichen Koch- und Ernährungskursen erfahren Kinder dann alles über gesundes Essen und Trinken. Dabei empfehlen die Experten der Sarah Wiener Stiftung das Wasser aus dem Hahn als gesunden Durstlöcher.

Gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Papier.



## FORUM TRINKWASSER

**FORUM TRINKWASSER E.V.**  
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln  
Tel.: (0221) 94 99 88-16, Fax: (0221) 94 99 88-19  
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de  
Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Das Forum Trinkwasser informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland basierend auf Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de). Hier können Sie sich auch für den E-Mail-Newsletter anmelden, der über Neuigkeiten rund ums Thema Trinkwasser informiert.