



Trink-Check Datum:
Name:

Ausreichendes Trinken ist das A & O für geistiges und körperliches Wohlbefinden!

Trinktipps:

1. Trinken Sie über den Tag verteilt **mindestens 1,2-1,5 Liter** – am besten in Form von Mineralwasser, verdünnten Fruchtsaftchorlen (1:3), Kräuter- und Früchtetees.
2. Trinken Sie **wenig „Genussgetränke“** wie Kaffee, Schwarzen Tee, alkoholische Getränke und Limonaden.
3. **Pro Stunde** intensiver körperlicher Aktivität (z. B. **Sport**) **zusätzlich mindestens 0,5 Liter** mehr trinken = zum Ausgleich der Wasserverluste.

Persönlicher Trink-Check:

Was und wie viel haben Sie heute getrunken? Bitte tragen Sie die Menge als Strichliste ein und addieren Sie die Anzahl der Getränke in der letzten Spalte rechts. Notieren Sie bitte unter „Getränke pro Tag“ Ihre Trinkmengen gesamt in Litern. Besten Dank!

Getränke	Frühstück	Pausensnack	Mittagessen	Pausensnack	Abendessen	Snack	Extra	Summe
1 Tasse (150 ml) Kaffee/ Schwarztee								
1 Tasse (150 ml) Kräuter-/Früchtetee								
1 Glas (200 ml) (Mineral-)Wasser								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaft								
1 Glas (200 ml) Fruchtsaftchorle								
1 Glas (200 ml) Limonade								
1 Glas (200 ml) Diät-Limonade								
1 Glas (200 ml) Sportgetränk								
1 Glas (300 ml) Bier								
1 Glas (200 ml) Wein								
1 Glas (125 ml) Sekt								

Getränke pro Tag	Kaffee, Schwarzer Tee	Summe	Bier, Wein, Sekt	Summe	Mineral-/Leitungswasser, Saftchorle, Sportgetränk, Kräuter-/ Früchtetee	Summe
		Liter		Liter		Liter
Sportliche Aktionen (von...bis/ Trainingsart)						

Auswertung: Ist: Soll: Differenz: