



VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

Kalkbergstr. 53, D-52080 Aachen
Tel.: 02 41/50 73 00
Fax: 02 41/ 50 73 11
E-Mail: info@vfed.de
Internet: www.vfed.de

1. Auflage 2009

Herausgeber:

Verband für Ernährung und Diätetik e.V.
(VFED e.V.)
In Zusammenarbeit mit der
IDM – Informationszentrale Deutsches
Mineralwasser

Autoren:

Mechthild Wellmeier, Diätassistentin,
Diabetesberaterin DDG, Hamburg
Klaudia Pütz, Diätologin, Universitätsklinikum
Aachen
Katrin Raschke, Diplom Oecotrophologin,
VFED e.V. Aachen

Textbearbeitung: André Kalinna

Layout: Verena Schoepe, Mediendesignerin

Druck: Ralf Küster, Aachen

Literatur beim Verfasser

Die Inhalte in dieser Broschüre sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft und entsprechen den derzeitigen Empfehlungen. Eine Haftung der Autoren und des Vereines und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Schutzgebühr: 1,00 EUR



In Kooperation mit:

**IDM – Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser**
c/o Kohl PR & Partner
Adenauerallee 18-22, 53113 Bonn
Service: 018 05/45 33 33 (0,14 €/Min.)
Fax 018 05/45 33 44
E-Mail: IDM@mineralwasser.com
Internet: www.mineralwasser.com
www.heilwasser.com
www.trinken-im-unterricht.de



Optimal Trinken

Frisch und Fit im Seniorenalter



**Eine Fachbroschüre für
Ernährungsfachkräfte,
Pfleger und Angehörige**





Trinkgenuss mit Sinn

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

richtiges und ausreichendes Trinken ist eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben.

Das gilt bis ins hohe Alter – und dann mehr denn je.

Denn ohne Wasser gibt es kein Leben. Obwohl wir ohne Nahrung sogar mehrere Wochen überleben können, macht sich Wassermangel bereits nach einigen Stunden bis wenigen Tagen bemerkbar: Fehlt unserem Körper Flüssigkeit, können lebenswichtige Funktionen nicht mehr reibungslos ablaufen – wir trocknen aus.

Mit ausreichendem Trinken halten wir unseren Flüssigkeitshaushalt in der Balance. Doch Trinken ist weit mehr als Flüssigkeitsaufnahme: Es kann eine Erfrischung an einem heißen Sommertag, ein wärmender Tee nach einem Spaziergang in winterlicher Kälte oder einfach eine Entspannung sein. Wer ausreichend trinkt, unterstützt daher Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Konzentrationskraft.

Doch gerade im Alter ist das Durstgefühl oft deutlich vermindert. Zudem neigen Senioren dazu, ihr Körperalarmsignal „Durst“ zu ignorieren. Manchmal meldet es sich aber auch einfach zu spät. Viel zu trinken, auch ohne Durst zu verspüren, wird daher mit zunehmendem Alter immer wichtiger!

Aber welches Getränk ist für Senioren besonders geeignet? Wie hoch ist der individuelle Flüssigkeitsbedarf und welche Einflussfaktoren spielen dabei eine Rolle? Wie lässt sich die tägliche Trinkmenge einfach im Tagesablauf einplanen, um auch ohne Durst ausreichend zu trinken? Diese Broschüre gibt Ihnen die Antworten auf alle wichtigen Fragen zum optimalen Trinken im Alter. Darüber hinaus helfen Ihnen die praktischen Vorlagen, Trinkgewohnheiten aufzudecken und zu verbessern – sowohl bei sich selbst als auch bei Angehörigen oder zu pflegenden Personen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung der Tipps und Ideen.

Unser Körper – ein „Wasserwerk“

Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Organismus und für fast alle biologischen Vorgänge im Körper notwendig. Es dient als Transportmittel, als Lösungsmittel sowie als Baustoff für Körperzellen und Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte. Wasser ermöglicht, die Abbauprodukte des Stoffwechsels über den Harn auszuscheiden und ist zudem Wärmeregulator: Bewegen wir uns intensiv, bildet unser Körper aus dem gespeicherten Wasser Schweiß und die Haut kühlt durch die Verdunstung ab.

Ohne Wasser kein Leben

Der Wassergehalt des menschlichen Organismus hängt vom Lebensalter, vom Geschlecht und vom Körpergewicht ab. Bei einem Neugeborenen entfallen 75 % des Körpergewichtes auf Wasser!

Doch im Laufe unseres Lebens reduzieren hormonelle Umstellungen das Durstgefühl und begünstigen die Wasserausscheidung über die Nieren. Zudem ändert sich mit zunehmendem Alter die Körperzusammensetzung: Der Anteil wasserärmeren Fettgewebes steigt, der Anteil wasserreichen Muskelgewebes nimmt ab. Damit sinkt die Fähigkeit des Körpers, Wasser zu speichern. Bei Senioren macht Wasser nur noch rund 50% des Körpergewichtes aus.



Eine Unterversorgung mit Flüssigkeit kann bei einem Senior daher deutlich rascher und früher Probleme bereiten. Es wird also mit jedem Lebensjahrzehnt wichtiger, eine ausreichende Flüssigkeitsmenge über den Tag verteilt zu sich zu nehmen!





Trinken bevor der Durst kommt

Das Durstgefühl signalisiert, dass bereits vorher zu wenig getrunken wurde. Doch frühzeitiges und regelmäßiges Trinken ist wichtig: Um fit und aktiv zu bleiben, müssen

wir trinken, bevor sich das Durstgefühl meldet. Mit dem Einüben fester Trink-Rituale lässt sich das einfach trainieren. Je mehr Trink-Rituale eingeübt werden, desto besser prägen sie sich in den Alltag ein! Viele Ideen dazu finden Sie in dieser Broschüre. Darüber hinaus hilft unser Trinkplaner, die eigenen Trinkgewohnheiten oder das Trinkverhalten von Angehörigen und Pflegepersonen zu überprüfen und Schritte zur positiven Veränderung sichtbar zu machen.

Gesundheitsfalle Wassermangel

Nicht nur über die Nieren, auch über die Haut, den Darm und die Atemluft verliert der Mensch jeden Tag insgesamt etwa 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit. Diese Menge kann durch verschiedene Faktoren wie warmes Wetter oder trockene Heizungsluft deutlich ansteigen, ohne dass der Betroffene es bemerkt. Wird dieser Verlust nicht sehr schnell ausgeglichen, trocknen Haut sowie Schleimhäute aus – die Haut wird „welk“ und müde. Im Magen-Darmbereich kann der Flüssigkeitsmangel zu Verstopfung füh-

ren. Infektionen der Harnwege werden gefördert und Medikamente in ihrer Wirkung beeinflusst. Insbesondere wasserreiche Organe wie Blut, Gehirn, Leber und Muskulatur reagieren sehr sensibel bei Störungen im Wasserhaushalt. Harnpflichtige Stoffe werden unzureichend ausgeschieden und die Blutflüsseigenschaften verändern sich. Kreislaufversagen kann die Folge sein.

Bereits 2 % Flüssigkeitsverlust machen sich durch körperliche und geistige Leistungseinbußen bemerkbar! Dieser leichte Flüssigkeitsmangel bewirkt, dass der Sauerstoff- und Nährstofftransport zu den einzelnen Zellen nicht mehr ausreichend gewährleistet ist. Verminderte Konzentration, Müdigkeit und nachlassende Leistung sind schnell die Folge. Erste Warnzeichen können morgendliche Antriebschwäche und Kreislaufprobleme sein. Auch bei Kopfschmerzen, Vergesslichkeit oder Gangunsicherheit kann Wassermangel die Ursache sein.

Sinkt der Körperwassergehalt um mehr als 10 %, kann der Wassermangel sogar lebensbedrohlich werden und zu Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit führen. Die verbrauchte Körperflüssigkeit muss daher regelmäßig wieder „aufgefüllt“ werden.

Die Wasserbilanz eines Tages für einen Erwachsenen

Mögliche Warnsignale für einen Flüssigkeitsmangel:

- vermehrter Durst
- Gewichtsverlust
- Verstopfung
- Blutdruckabfall, Pulsfrequenzanstieg
- Schwäche/Schwindel mit den möglichen Folgen Sturzneigung, Knochenbrüche, Immobilität und Dekubitus (Haut- und Gewebeschädigungen)
- Lethargie (Bewusstseinseintrübung)
- Trockene Schleimhäute, fehlender Speichelsee unter der Zunge
- Reduzierte Harnmenge, stark konzentrierter Urin
- Reduzierte Wahrnehmungsfähigkeit/ Verwirrheitszustände
- Thrombosen, Lungenembolie
- Elektrolytentgleisungen mit Krampfanfällen
- Anstieg von Harnstoff und Kreatinin
- Hautfaltentest an der Handoberfläche zeigt stehende Hautfalten

Zur Berechnung des individuellen Flüssigkeitsbedarfs gilt folgende Formel:

30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht

Beispiel:
Eine 70 kg schwere Person hat einen Flüssigkeitsbedarf von
2100 ml = 2,1 Liter pro Tag



Da Flüssigkeit auch in unseren festen Lebensmitteln enthalten ist, braucht nicht die gesamte Menge durch Getränke aufgenommen zu werden. Bei Personen, die nur sehr wenig essen, muss die Trinkmenge allerdings umso höher sein. Es gilt: **Mindestens die Hälfte des täglichen Flüssigkeitsbedarfs muss über Getränke gedeckt werden!**

Der VFED e.V. empfiehlt Erwachsenen und älteren Menschen täglich mindestens 1,5-2 Liter Flüssigkeit zu trinken, um eine ausgewogene Flüssigkeitsbilanz zu erzielen.

Fragebogen

Reicht die tägliche Trinkmenge?

Früherkennung von Flüssigkeitsdefiziten

Eine zu geringe Trinkmenge wird häufig weder von den Betroffenen selbst noch von den Personen in ihrem Umfeld wahrgenommen. Mit den folgenden Fragen an Senioren lässt sich ein mögliches Flüssigkeitsdefizit schnell und einfach erkennen.

	Ja	Nein
Trinken Sie weniger als 4 Gläser pro Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinken Sie ungerne? Müssen Sie sich zum Trinken „zwingen“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergessen Sie öfter das Trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es Ihnen „lästig“ zur Toilette zu gehen und meiden Sie deshalb das Trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie nächtlichen Harndrang und vermeiden deshalb am Abend zu trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sieht Ihr Harn dunkelgelb aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie tagsüber seltener als alle 4 Stunden zur Toilette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinken Sie nach mehr als 30 Minuten körperlich schweißtreibender Arbeit oder Freizeitaktivität nichts zusätzlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie öfter unter einer der folgenden Beschwerden?		
– Kreislaufprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– niedriger Blutdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Verstopfung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter einer der folgenden Erkrankungen?		
– verändertes Geschmacks- und/oder Durstempfinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Schluckstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Vergesslichkeit/Demenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie Diuretika (Entwässerungsmittel) ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bei mehr als drei mit „Ja“ beantworteten Fragen besteht die Gefahr einer zu geringen Trinkmenge. Versuchen Sie, die Gründe hierfür zu finden und konsequent gegenzusteuern! Unsere Tipps helfen Ihnen, das Trinkverhalten der betreffenden Person zu verbessern. Wenn Sie unsicher sind, sollte der VFED-Trinkfragebogen (Seite 26) für ca. 4 Tage ausgefüllt und anschließend ausgewertet werden.

Fragebogen

Weitere Fragen für Pflegende und Angehörige

Wie lässt sich die Ursache für eine zu geringe Trinkmenge ermitteln?

Wenn der Fragebogen eine zu geringe Trinkmenge signalisiert, ist es wichtig, die Ursachen dafür zu finden. Es ist beispielsweise möglich, dass bereits bestehende Probleme und / oder Erkrankungen die Trinkfähigkeit einschränken. Diese sollten im Alltag gezielt erfragt und individuell beachtet werden.

Mögliche Gründe für ein zurückhaltendes Trinken können sein:

- verändertes Geschmackempfinden aufgrund Medikamenteneinnahme, Chemo- oder Strahlentherapie
- Schmerzen bei der Flüssigkeitsaufnahme
- Schluckstörungen
- Vergesslichkeit, Demenz
- Inkontinenz / Angst vor unkontrolliertem Harnverlust / unangenehme oder den Schlaf störende nächtliche Toilettengänge

Bestehen chronische Erkrankungen, die eine spezielle Bilanzierung der Flüssigkeitszufuhr erfordern?

Hierzu zählen insbesondere:

- bestimmte Herz- und Nierenerkrankungen
- Dialysetherapien
- Leberzirrhosen mit Aszites
- Ödembildungen

In allen Fällen legt der behandelnde Arzt die individuell richtige Trinkmenge fest.

Gibt es Situationen, die den Trinkbedarf erhöhen?

In Situationen mit erhöhtem Flüssigkeitsbedarf sollte die Trinkmenge auf mindestens 2-3 Liter täglich erhöht werden. Der tägliche Gesamtbedarf liegt dann bei mindestens 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

Zum Beispiel bei ...

- Hitzeperioden
- Aufenthalt in überheizten Räumen
- starkem Schwitzen bei erhöhter Aktivität, Mobilität, sportlicher Betätigung (Radfahren, Wandern, Schwimmen, Tanzen etc.) oder regelmäßigen Saunagängen
- vermehrter körperlicher Tätigkeit wie Gartenarbeit oder Heimwerken
- akuten Erkrankungen wie Durchfall, Erbrechen oder Fieber
- chronischen Erkrankungen, wie Nierenerkrankungen, Gicht, chronische Obstipation (Verstopfung) etc.
- Medikamenten wie Diuretika (Entwässerungstabletten)



Die optimalen Durstlöscher

Die besten Durstlöscher und Flüssigkeitslieferanten sind kalorienfreie Getränke. Hierzu gehören Mineralwasser,

Trinkwasser, Früchte- und Kräutertees, aber auch Kaffee

und andere Teesorten. Vorsicht ist hingegen bei Milch und Milchgetränken, Alkohol, Fruchtsäften und Limonaden geboten: Sie können sehr viel Zucker oder Kalorien enthalten und zu Übergewicht führen. Diese Getränke sollten daher eher selten getrunken werden.

Liegt ein Untergewicht vor, gelten andere Regeln: In diesem Fall können durchaus reine Fruchtsäfte, aber auch Milchprodukte in die Getränkezufuhr eingeplant werden, um zusätzlich Energie und Wirkstoffe aufzunehmen.

Mineralwasser

Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt und der beste aller Durstlöscher. Es ist kalorienfrei, erfrischend und versorgt uns mit wichtigen Mineralstoffen. Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf.

Heilwasser

Heilwasser stammt ebenfalls aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Vorkommen. Aufgrund seiner heilenden, lindernden oder vorbeugenden Wirkung ist es als Arzneimittel zugelassen. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass diese Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen sein muss.

Kräuter-, Früchte- und Gewürztees

Kräuter-, Früchte- und Gewürztees sind ebenfalls energiefrei. Als Tee heiß aufgebraut bieten viele Kräuter und Gewürze neben ihrem abwechslungsreichen und intensiven Geschmack zusätzliche positive Eigenschaften:

Kräuter	Gesundheitliche Wirkung
Ingwer	hilft bei Verdauungsbeschwerden und gegen Blähungen und Übelkeit
Pfefferminze	hilfreich bei Störungen im Darm- und Gallenbereich, schmerzlindernd
Grüner Tee	bekämpft Grippeviren und reduziert das Herz-Kreislauf-Risiko
Kamille	schmerzstillend, heilungsfördernd, antibakteriell, hilft bei Schleimhautentzündungen
Fenchel	krampflösend, auswurfördernd, gegen Blähungen und Darmbeschwerden
Salbei	appetitregend, keimtötend, blutreinigend, hilft bei Erkrankungen der Atemwege

Weitere Getränke – Alles in Maßen

Kaffee und Schwarzer Tee

Kaffee und Schwarzer Tee sind zwar energiefrei, enthalten aber Reizstoffe wie Koffein. Sie sollten daher nur maßvoll getrunken werden. Gegen bis zu vier kleine Tassen täglich ist in der Regel nichts einzuwenden. Allerdings kann Kaffee ein bereits bestehendes Flüssigkeitsdefizit nicht ausgleichen. Bei starken Kaffeetrinkern sollte daher besonders auf weitere Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Empfehlenswert ist, zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser anzubieten.

Milch

Milch ist ein hochwertiges, aber auch kalorien- und nährstoffreiches Nahrungsmittel. Daher wird sie streng genommen nicht zu den Getränken gerechnet. Täglich ein fettarmes Milchprodukt, beispielsweise Buttermilch oder Molke, kann jedoch die Flüssigkeitsaufnahme erhöhen und gleichzeitig zur Eiweiß- und Calciumversorgung beitragen.



Frucht- und Gemüsesäfte

Da Frucht- und Gemüsesäfte Energie liefern, werden sie eigentlich ebenfalls nicht zur Gruppe der Getränke gerechnet. Dennoch können sie einen wichtigen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung leisten.

Saft ist jedoch nicht gleich Saft. Fruchtsäfte unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Namensgebung:

Saft ...

... ist Direktsaft oder Saft aus Konzentrat und enthält 100 % Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz.

Nektar ...

... enthält mindestens 50 % Fruchtsaft.

Fruchtsaftgetränke ...

... bestehen lediglich bis zu 30 % aus Fruchtsaft, der Rest setzt sich aus Wasser und Zucker zusammen. Gegenüber reinem Saft enthalten sie daher eine deutlich geringere Menge an Wirkstoffen.

! Unser Tipp:

Aus reinem Fruchtsaft und Mineralwasser im Mischungsverhältnis 1:2 (ein Teil Obstsaft zu zwei Teilen Mineralwasser) lassen sich schmackhafte und herrlich erfrischende Getränke ganz einfach selbst mischen!

Auch mit Gemüsesäften kann Abwechslung in den Trinkplan gebracht werden. Sie sind deutlich zucker- und kalorienärmer als Obstsaften, aber wertvolle Lieferanten wichtiger Wirkstoffe.

Wellnessgetränke

Unter Wellnessgetränken werden Erfrischungsgetränke zusammengefasst, die aus Tee-Extrakten wie beispielsweise grünem Tee, Früchten oder Kräutern wie Holunder oder Aloe Vera hergestellt werden. Eine therapeutische Wirkung von Wellnessgetränken konnte bisher jedoch nicht nachgewiesen werden. Viele Getränke können sogar reichlich Zucker in Form von Oligofruktose oder anderen Kohlenhydratarten, künstliche Zusatzstoffe und Aromen beinhalten. Achten Sie daher auf das Etikett: Der Zucker- bzw. Kohlenhydratanteil sollte nicht höher als 1g/100 ml Flüssigkeit sein, der Kaloriengehalt sollte unter 5 kcal/100 ml liegen.

Wasserreiche Lebensmittel können die Flüssigkeitszufuhr ergänzen

Wasserreiches Obst und Gemüse wie beispielsweise Melonen, Apfelsinen, Tomaten oder Gurken etc. sind zur Ergänzung der Flüssigkeitszufuhr sinnvoll, ersetzen aber nicht das Trinken. Eine tägliche Mindesttrinkmenge von 1,5 l sollte nicht unterschritten werden.

Auch Bouillons, Suppen und Soßen helfen auf einfache Weise, die Flüssigkeitsbilanz aufzuwerten. Sie sollten jedoch salz- und fettarm und möglichst ohne Geschmacksverstärker zubereitet werden.

Die folgende Tabelle gibt Aufschluss über den durchschnittlichen Wasseranteil verschiedener Lebensmittelgruppen:

Isotonische Getränke / Sportlergetränke

Diese Getränke sind besonders auf die Unterstützung von Sportlern während längerer körperlicher Aktivität ausgerichtet. Sie enthalten exakt dosierte Mineralstoffe und einen meist hohen Anteil an Kohlenhydraten zur schnellen Energiebereitstellung. Sportgetränke sind deshalb nur für Menschen mit hoher sportlicher Leistungsfähigkeit empfehlenswert.

Lebensmittel	Wasseranteil
Mineralwasser	100 %
Trinkwasser	
Tee/Kaffee	
wasserreiche Obst- und Gemüsesorten wie Melone, Gurke etc.	90 % und mehr
Fleischbouillon, Saucen	80 % und mehr
Joghurt, Quark	80 % und mehr
Brot	40 %

Bier, Wein und andere Alkoholika

Aufgrund des Effekts von Alkohol auf Blutdruck und Blutfettwerte sowie seines hohen Kaloriengehaltes sollten alkoholische Getränke die Ausnahme bleiben. Ein Glas Wein oder Bier zum Genuss sind gelegentlich erlaubt. Eine Weinschorle im Verhältnis 1:2 gemischt (1 Anteil Wein zu 2 Anteilen Mineralwasser) ist empfehlenswerter als reiner Wein. Grundsätzlich sollte der behandelnde Arzt einbezogen werden. So kann sichergestellt werden, dass keine medizinischen Gründe wie beispielsweise bestimmte Medikamente gegen den gelegentlichen Genuss von Alkohol sprechen.



Heimliche Dickmacher

In vielen Getränken steckt Energie – manchmal sogar mehr als allgemein angenommen.

(jeweils 1 Glas = 200 ml)

Mineralwasser	0 kcal
Kaffee schwarz, ungesüßert	0 kcal
Tee, ungesüßert	0 kcal
Fleischbrühe	10 kcal
Bier	84 kcal
Milch, 1,5% Fett	95 kcal
Fruchtsaft	106 kcal
Cola oder Limonade	121 kcal
Fruchtnektar	134 kcal
Wein	152 kcal

Die Balkengrafik zeigt, wie viele Kalorien in den Getränken pro Glas enthalten sind.



Mineralstoffe

Um fit und vital zu bleiben, benötigt der Mensch neben ausreichend Wasser auch Mineralstoffe und Spurenelemente. In Mineralwasser sind viele dieser Vitalstoffe in

einer für unseren Körper gut verfügbaren, gelösten Form enthalten. Je öfter es über den Tag verteilt getrunken wird, desto besser werden die Mineralstoffe vom Körper aufgenommen.

Mineralwasser – eine hervorragende Mineralstoffquelle

Mineralwässer sind hervorragende Lieferanten von Mineralstoffen. Allerdings weisen die verschiedenen erhaltlichen Mineralwässer bedeutende Unterschiede in ihrem Mineralstoffgehalt auf. Es sollte daher immer auf den persönlichen Bedarf abgestimmt werden und alle Mineralstoffe enthalten, die der Körper besonders benötigt. Ein Blick auf das Flaschenetikett oder in unsere Mineralwasser-Tabelle zeigt an, welche Mineralstoffe und in welchen Mengen sie enthalten sind.

Calcium – für gesunde und feste Knochen

Calciummangel ist eine der wesentlichen Ursachen für poröse und bruchanfällige Knochen. Je nach Calciumgehalt kann Mineralwasser einen sinnvollen Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten, da das gelöste Calcium besonders einfach vom Körper aufgenommen werden kann. Die tägliche Zufuhrempfehlung an Calcium beträgt bei Erwachsenen 1.000 mg. Bei Senioren mit Osteoporose und zur Behebung eines Mangels liegt der Bedarf bei etwa 1.200 Milligramm pro Tag. Optimal ist ein Mineralwasser mit mindestens 150 mg Calcium pro Liter.

Magnesium – für starke Nerven und Muskeln

Magnesium ist in fast allen Körperzellen enthalten. Es kontrolliert das vegetative Nervensystem und ist „Nahrung“ für die Muskelfasern. Aber auch der Blutkreislauf und die Leistungskraft des Herzens profitieren von einem stabilen Magnesiumhaushalt im Körper. Muskelkrämpfe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche können durch die Aufnahme von ausreichend magnesiumreichem Mineralwasser vermieden werden. Günstig: Mineralwässer mit mindestens 50 mg Magnesium pro Liter.

Mineralstoffe – Wichtige Bausteine unseres Lebens

Natrium – erhält die Gewebespannung und reguliert den Wasserhaushalt

Bei Menschen mit erhöhtem Blutdruck kann eine natriumbewusste Ernährung zudem positiven Einfluss auf den Blutdruck haben. Je nach Bedarf kann entweder ein natriumarmes oder ein natriumreiches Mineralwasser sinnvoll sein.

Bei Senioren zeigt sich allerdings häufig ein zu geringer Natriumspiegel (= Hyponatriämie). Die Ursachen dafür liegen zum einen im altersbedingten Rückgang der Fähigkeit, Natrium im Körper zu speichern und zum anderen vielfach in Medikamenten, die den Natriumhaushalt beeinflussen (z. B. Diuretika, ACE-Hemmer, Beta-Blocker).

Wie ein Flüssigkeitsmangel wird auch die Symptomatik eines Natriummangels oft nicht erkannt. Mögliche Folgen wie Muskelschwäche, Fallneigung, kognitive Störungen, Appetitverlust und Gangunsicherheit werden als klassische Altersprobleme eingestuft.

Der oft unzureichende Salzverzehr vieler Senioren kann diese Veränderungen zu einem ernstzunehmenden Gesundheitsproblem werden lassen! Eine generelle Empfehlung zu salzreicher Kost ist daher nicht immer sinnvoll, bleibt bei bestimmten Erkrankungen wie Nieren- oder Herzinsuffizienz allerdings eine Notwendigkeit. Die individuelle Natriumaufnahme sollte daher immer mit dem behandelnden Arzt und / oder der Ernährungsfachkraft abgesprochen werden.



Hydrogencarbonat – reguliert die Säure-Basen-Balance

Hydrogencarbonat zählt nicht zu den Mineralstoffen, kommt aber in jedem Mineralwasser in unterschiedlichen Mengen vor. Es ist für unseren Körper ein wichtiger Säurepuffer und reguliert das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Organismus. Mineralwässer ab einem Anteil von etwa 1.500 mg Hydrogencarbonat pro Liter können Störungen des Gleichgewichts oftmals ausgleichen oder mildern. Sie werden daher bei der Behandlung vieler Beschwerden genutzt, die auf Säureüberschuss zurückzuführen sind.

Sulfat – Stabilität für Haut, Haare und Nägel

Sulfate gehören ebenso wie Hydrogencarbonat nicht zu den Mineralstoffen, kommen aber in den meisten Mineralwässern vor. Sie tragen zur Festigkeit von Haut und Haaren bei, regen den Gallenfluss an und wirken verdauungsfördernd.



Mineralstoffanteile von Mineralwässern	Wirkung
calciumhaltig: > 150 mg/l	Calcium (Ca²⁺) günstig, um Osteoporose vorzubeugen und zu behandeln
magnesiumhaltig: > 50 mg/l	Magnesium (Mg²⁺) günstig für Nerven und Muskeln, bei intensiver sportlicher Aktivität / starkem Schwitzen
natriumarm: < 20 mg/l	Natrium (Na⁺) günstig bei kochsalzsensitivem Bluthochdruck
natriumhaltig: > 200 mg/l	Natrium (Na⁺) günstig bei Natriummangel
bicarbonathaltig / hydrogencarbonathaltig: > 1500 mg/l	Bicarbonat (HCO₃⁻) reguliert den Säure-Basen-Haushalt, günstig bei Osteoporose
sulfathaltig: > 200 mg/l	Sulfat (SO₄²⁻) verdauungsanregend ab Mengen von 1200 mg



Tipps für ausreichendes Trinken

Wer zu wenig trinkt, braucht manchmal nur kleine Anregungen, um öfter zu einem Getränk zu greifen. Unsere praktischen Tipps helfen, im Alltag ausreichend zu trinken und eignen sich nicht nur für Senioren ...

Den Überblick behalten

- Die mindestens zu trinkende Flüssigkeitsmenge sollte an jedem Tag bereit stehen. So bleibt immer im Blick, wie viel schon „geschafft“ wurde.
- Um immer wieder an das Trinken erinnert zu werden, hilft es, Getränke an mehreren Stellen der Wohnung gut sichtbar zu platzieren. Beispielsweise auf dem Schreibtisch, neben dem Telefon, am Fernseher und in der Küche.
- Die Wasserflasche sollte mit niemand geteilt werden. So bleibt der Überblick über die bereits getrunkene Menge gewahrt.
- Die Füllmenge der Trinkgefäße sollte abgemessen und notiert werden. Nicht selten wird die Menge falsch eingeschätzt und man vermutet mehr getrunken zu haben, als es der Fall ist.
- Ein Trinkprotokoll hilft, den Überblick zu behalten und das zukünftige Trinkverhalten zu verbessern.

Rituale erleichtern das Trinken!

- Grundsätzlich gilt, vor, während und nach jeder Aktivität trinken! Also auch beim Fernsehen, bei Handarbeiten, Garten- oder Hausarbeit.
- Es ist eine gute Angewohnheit vor oder bei jeder Mahlzeit ein großes Glas Mineralwasser zu trinken. Besonders dann, wenn das Gewicht reduziert werden soll. Denn auch das Wasser trägt zur Sättigung bei – ganz ohne Kalorien.
- Menschen, die viel unterwegs sind, sollten immer Getränke dabei haben. Prima dafür geeignet sind kleine Kunststoffflaschen, die auch in der Handtasche oder im Seitenfach der Autotür Platz finden.
- Direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, regt den Kreislauf an und bringt die Verdauung in Schwung.
- Sobald ein Glas leer getrunken ist, am besten sofort wieder auffüllen! Das macht das Zugreifen im Vorbeigehen leichter.
- Auch viele andere schöne Rituale können die Trinkmenge erhöhen. Beispielsweise eine Kaffeepause am Vormittag, ein alkoholfreier Aperitif oder eine nette Runde zum Fünf-Uhr-Tee.

Abwechslung bringt Lust aufs Trinken

- Immer das Gleiche zu trinken, ist auf Dauer nicht nur fad, sondern vor allem überhaupt nicht nötig. Mithilfe unseres Trinkfragebogens kann ganz einfach ermittelt werden, welche Getränke besonders gern getrunken werden. Denken Sie daran, die Liste regelmäßig zu aktualisieren und durch Ihre Beobachtungen zu ergänzen.
- Mineralwasser lässt sich mit einem Schuss frisch gepresstem Zitronensaft, einigen Apfel- oder Orangenscheiben oder einem Schuss 100 %igem reinem Fruchtsaft gesund aromatisieren.
- Ein Schuss zuckerfreies Light-Getränk in ein Glas Mineralwasser bietet einen neuen, kalorienfreien Geschmack.
- Manchmal tut gerade Warmes von Innen heraus gut. Verschiedene ungewöhnliche Teesorten wie Zitronengras, Verbene oder Rooibos bringen neben den bekannten Kräuter- und Früchte-tees wie Pfefferminz-, Hagebutten- und Kamillentee Abwechslung und neue Genussvarianten.
- Tees können auch abgekühlt mit etwas Zitrone abgeschmeckt werden und werden so zu einer leckeren Eistee-Erfrischung.
- Viele Saft- und Getränkehersteller bieten säurearme bzw. milde Säfte an. Sie sind eine gute Alternative zu herkömmlichen Säften, wenn diese wegen ihrer Fruchtsäuren nicht vertragen werden. Eine Vielfalt ist in Getränkemärkten sowie in Reformhäusern oder Drogerien zu finden.

Weitere nützliche Trink-Tipps:

- Die Wahl des Trinkgefäßes hat entscheidenden Einfluss auf die Trinkmenge. Wichtig ist, dass es gut zu greifen ist, beispielsweise einen großen Henkel hat.
- Welches Trinkgefäß wird bevorzugt? Klappt das Trinken am besten aus dem Becher, mit Strohalm oder direkt aus der Flasche? Was gut funktioniert, sollte auch bevorzugt werden.
- Für besondere körperliche Beeinträchtigungen gibt es spezielle Trinkgefäße – von der Schnabeltasse bis zum Nasenausschnittsbecher. Eine Beratung durch Fachkräfte wie Ergotherapeuten und Logopäden sowie individuelles Ausprobieren hilft, die richtige Variante zu finden.
- Mahlzeiten sollten intensiv mit Kräutern oder Gewürzen wie beispielsweise Chili, Curry, Pfeffer oder Muskatnuss gewürzt sein. Das ruft ein verstärktes Durstgefühl hervor.
- Körperliche Bewegung erhöht Appetit und Durst. Gleichzeitig steigt aber auch der Flüssigkeitsbedarf! Bei körperlichen Aktivitäten sollte daher unbedingt vermehrt getrunken werden!

Das Anlegen eines Tagestrinkplans trägt ebenfalls dazu bei, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme zu vermeiden. Er sollte eine tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5-2 Liter nicht unterschreiten und kann wie folgt aussehen:

- 1 Glas entspricht 200 ml
- 1 Tasse entspricht 150 ml

vor dem Frühstück:	1 Glas Mineralwasser
zum Frühstück:	1 Tasse Kaffee oder Tee und 1 Glas Saftschorle oder Gemüsesaft
vormittags:	1 Glas Buttermilch oder Molke und 1 Glas Mineralwasser
zum Mittagessen:	1 Tasse Brühe oder Suppe und 1 Glas Mineralwasser
nachmittags:	1 Tasse Milchkaffee und 1 Glas Mineralwasser
zum Abendessen:	1 Tasse Früchte- oder Kräutertee und 1 Glas Mineralwasser

! Unser Tipp:

Über den Tag verteilt sollte mindestens **1 Liter Mineralwasser** getrunken werden.



Fragebogen

Kurzfragebogen zur Getränkeauswahl ...

Damit das Trinken nicht zu kurz kommt, dient der folgende Fragenkatalog Ernährungs- und Pflegefachkräften sowie Angehörigen von Senioren zur Planung von neuen Schritten auf dem Weg zur optimalen Getränkeauswahl. Die Antworten können gemeinsam besprochen und ausgewertet werden.

Senioren sollten sich ein paar Minuten Zeit nehmen und alle Fragen in Ruhe beantworten.

Kann ich meine Getränkeauswahl optimieren?

Frage	Antwort
1 Welches Getränk schmeckt mir und ist mein bevorzugter Durststiller?	<input type="text"/>
2 Verträgt mein Magen alle Getränke?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
3 Mag ich lieber ein Getränk mit viel, wenig oder keiner Kohlensäure?	viel <input type="checkbox"/> wenig <input type="checkbox"/> keine <input type="checkbox"/>
4 Wie viel Kaffee und schwarzen Tee trinke ich täglich? Möchte ich die Menge reduzieren?	Menge <input type="text"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
5 Wie viel Alkohol (Bier/Wein etc.) trinke ich täglich? Möchte ich die Menge reduzieren?	Menge <input type="text"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
6 Welche neuen Getränke möchte ich ab heute ausprobieren bzw. in meinen Trink-Alltag aufnehmen?	<input type="text"/>

Fragebogen

... und Trinkmenge

Wie kann ich eine ausreichende Zufuhr an Flüssigkeit pro Tag sicherstellen?

Frage	Antwort
1 Mit welcher Trinkmenge kann ich mich außerhalb meiner Wohnung uneingeschränkt bewegen?	Menge <input type="text"/>
2 Welches sind meine bevorzugten Trinkgefäße und welche Füllmenge haben sie?	Trinkgefäß <input type="text"/> Füllmenge <input type="text"/>
3 Gibt es bereits klare/ bestimmte Trinksituationen (Rituale), die ich im Alltag fest integriert habe (beispielsweise ein Glas Wasser zum Essen oder zum Aufstehen)?	<input type="text"/>
4 Welche neuen Rituale kann ich in meinen Alltag bequem integrieren?	<input type="text"/>
5 Mit welchem neuen Ritual beginne ich ab heute?	<input type="text"/>
6 Wie kann ich selbst sicherstellen, dass ich täglich ausreichend trinke?	<input type="text"/>
7 Wie kann ich sicherstellen, dass ich gleichmäßig über den Tag verteilt trinke?	<input type="text"/>



Trinken ist nicht immer einfach

In manchen Situationen ist das Trinken durch eingeschränkte körperliche und geistige Fähigkeiten besonders erschwert.

Schluckstörungen (Dysphagie)

Schluckstörungen sind ein häufiges Gesundheitsproblem im Alter. Beispielsweise können sie als Folge eines Schlaganfalls oder als Begleiterscheinung einer Demenz auftreten. Aber auch Medikamenten Nebenwirkungen, Erkrankungen im Mund-, Rachen- oder Halsbereich, Bestrahlungen, Chemotherapien oder andere Ursachen können Schluckstörungen auslösen. Gerade Getränke bereiten den Betroffenen große Probleme, da sie im Mund schlecht zu kontrollieren sind und häufig zum Verschlucken führen. Auch Angst oder Schmerzen können ein Grund dafür sein, dass viele Betroffene das Trinken dann immer mehr ablehnen.

Abhilfe kann das Andicken der Getränke schaffen. Hierfür stehen geschmacksneutrale Dickungsmittel zur Verfügung, die in warme und kalte Getränke eingerührt werden können. Wichtig ist, die Getränke möglichst genau auf diejenige Konsistenz anzudicken, die der Betroffene am sichersten schlucken kann (z. B. cremig, honig- oder nektarartig).

Bei Verdacht auf eine Schluckstörung sollten daher unbedingt ein HNO-Arzt und Logopäde kontaktiert werden, die die

Schluckfähigkeit und den Schluckreflex testen können und Tipps für die sicher zu schluckende Konsistenz geben.

Anzeichen für eine Schluckstörung können sein:

- eine geringe Trinkmenge, Ablehnung von Getränken und flüssigen Speisen
- häufiges Räuspern und Verschlucken
- „Sabbern“
- das Gefühl, einen „Kloß im Hals“ zu haben
- eine belegte Stimme

Untergewicht

Gerade ältere Senioren sind häufig untergewichtig, weil sie zu wenig essen und trinken. Die Getränke sollten dann nicht nur für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, sondern auch zwecks Energie-, Nähr- und Wirkstoffaufnahme getrunken werden. Gut geeignet sind reine Fruchtsäfte oder Saftschorlen, Milchmixgetränke oder auch öfter eine Brühe zwischendurch. Kaffee und Tee können mit Zucker oder Honig gesüßt werden. Der Grundsatz „vor allem kalorienfrei trinken“ gilt hier nicht.

Demenz

Menschen, die unter Demenz leiden, stellen eine besondere Risikogruppe für eine zu geringe Flüssigkeitsmenge dar. Sie vergessen zu trinken, empfinden keinen Durst und/oder sehen die Notwendigkeit des Trinkens nicht ein. Zudem sind viele Demenzpatienten sehr unruhig, laufen viel

Trinken ist nicht immer einfach

und haben dadurch einen hohen Flüssigkeitsbedarf.

Wenn der Patient die Notwendigkeit des Trinkens nicht mehr begreift, ist es besonders wichtig, ihn über Rituale und wohl-schmeckende Getränke zum Trinken zu animieren!

Demenzpatienten bevorzugen oft sehr süße und bunte Getränke, die sie zum Zugreifen anregen. Dieser Vorliebe sollte man ruhig nachgeben, damit der Erkrankte überhaupt trinkt. Das Getränkeangebot kann daher uneingeschränkt sein: Alles ist erlaubt. Selbst wenig geeignete Getränke sind immer noch besser, als gar nicht zu trinken. Probieren Sie zum Beispiel bunte Säfte, falls nötig gesüßt, gesüßte milde Tees oder Limonaden. Fragen Sie unbedingt auch nach den Lieblingsgetränken und bringen Sie die persönlichen Vorlieben durch genaue Beobachtung in Erfahrung!

Darüber hinaus sollte möglichst ein Wecker gestellt werden, um den Erkrankten stündlich zum Trinken aufzufordern. Durch gemeinsames Trinken, begleitet von gegenseitigem „Zuprosten“, funktioniert dies oft besonders gut. Um die Trinkmenge im Blick zu behalten, ist es sinnvoll, die Trinkflaschen nicht mit anderen zu teilen und regelmäßig ein Trinkprotokoll zu führen.

Herz- und Nierenerkrankungen

Bei bestimmten Herz- oder Nierenerkrankungen kann die Fähigkeit, Flüssigkeit auszuscheiden erheblich eingeschränkt sein. Die exakte Trinkmenge muss dann an die Flüssigkeitsausscheidung angepasst werden.

Inkontinenz

Aus Angst vor unkontrolliertem Urinverlust oder häufigen Toilettengängen schränken viele ältere Menschen ihre Trinkmenge ein. In den meisten Fällen wird die Inkontinenz durch dieses Trinkverhalten sogar verstärkt, da die Muskulatur der Blase durch den Füllungszustand trainiert wird. Eine ständig geringe Trinkmenge mit dementsprechend kleinen Urinmengen vermindert das Fassungsvermögen der Blase. In der Folge signalisiert der Körper schon bei geringer Füllung eine volle Harnblase und Harndrang. Um die Blase zu trainieren, sollte daher auch bei Inkontinenzproblemen reichlich getrunken werden.

Diuretika (Entwässerungstabletten)

Die Einnahme bestimmter Medikamente wie beispielsweise Diuretika verstärkt die Ausscheidung von Flüssigkeit. Durch den erhöhten Flüssigkeitsverlust über die Niere kommt es oftmals auch zu Mineralstoffverlusten. Auch hier gilt es, den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust wieder aufzufüllen. Besonders geeignet dafür sind Mineralwässer.



Lust auf neue Geschmackserlebnisse?

Geistesblitz

Zutaten (für 2 Longdrink-Gläser)

- 1 ungespritzte Orange
- 2 TL brauner Zucker
- 1 Rosmarinzweig
- gestoßenes Eis
- 400 ml sprudelndes magnesiumhaltiges Mineralwasser
(mindestens 50 mg Magnesium pro Liter)

Zubereitung:

Die Orangen heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orangenscheiben, den braunen Zucker und die Nadeln des Rosmarinzweigs in 2 Gläser verteilen und zerstoßen. Die Gläser zur Hälfte mit dem gestoßenen Eis und zur anderen Hälfte mit stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen. Den Cocktail mit 2 dicken Strohhalmen servieren.

Probieren Sie unsere erfrischenden Mineralwasser-Mixgetränke!

Fit Banana

Zutaten (für 2 Longdrink-Gläser)

- 1 Banane
- 150 ml Karottensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Naturjoghurt 1,5 % Fett
- 125 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Die Banane schälen, klein schneiden und anschließend mit dem Karottensaft, Zitronensaft und Joghurt in einen Mixer geben. Den Mix in zwei Longdrinkgläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen.



Lust auf neue Geschmackserlebnisse?

Palmenkuss

Zutaten (für 2 Gläser à 300 ml)

- 200 ml Ananassaft
- 30 ml Ahornsirup
- 100 ml Kokosnussmilch
- ggf. 1 frische Baby-Ananas zum Dekorieren
- 200 ml leicht mineralisiertes Mineralwasser

Zubereitung:

Den Ananassaft, Ahornsirup und die Kokosnussmilch aufmischen und auf die 2 Gläser verteilen. Die Gläser mit stark sprudelndem Mineralwasser auffüllen und mit Ananasstückchen und -blättern dekorieren.

Perlende Traube

Zutaten (für 2 Saft-Gläser)

- 100 ml roter Traubensaft
- 50 ml roter Johannisbeersaft
- 200 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Beide Säfte mischen, auf zwei Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.

„Wellness-Drink“

Alle möglichen Arten von „Wellness-Drinks“ können Sie leicht selber mixen: Zum Beispiel einen frischen Tee (grüner Tee, frische Minze, Ingwertee) zubereiten, erkalten lassen und ihn mit einem Spritzer frischer Zitrone, Apfelsaftschorle, Traubensaftschorle oder naturtrübem Saft verfeinern.

Aqua Fit

Zutaten (für 2 Longdrink-Gläser à 300 ml)

- 250 ml Maracujanektar
- 1 Limette
- Eiswürfel
- 2 cl Grenadine
- 250 ml natriumhaltiges Mineralwasser
(mehr als 200 mg Natrium pro Liter)

Zubereitung:

Die Limette auspressen und den Saft mit dem Maracujanektar vermischen. Die Saftmischung in die Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit einem Esslöffel die Grenadine in die Gläser geben und die Gläser mit Limettenspalten dekorieren.

Ihr persönlicher VFED-Trinkplaner

Um Trinkgewohnheiten auf die Spur zu kommen, ist das Anlegen eines Trinkplaners über mehrere Tage sinnvoll. Er dient Senioren zur Selbstkontrolle, kann aber ebenso von Angehörigen bzw. Pflegepersonen zur Beobachtung und Optimierung der Trinkgewohnheiten geführt werden.

Schritt 1: Tragen Sie jedes Getränk, das Sie zu sich nehmen, mit einem Strich in Ihren Trinkplaner ein. Ein Glas entspricht 200 ml, eine Tasse entspricht 150 ml.

	1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag	
	200 ml	150 ml						
morgens								
vormittags								
nachmittags								
abends								
zusätzlich								
SUMME								
Ziel erreicht? 1,5-2 Liter								

Schritt 2: Schreiben Sie die Art der Getränke auf, die Sie am häufigsten trinken und ermitteln Sie die tägliche Gesamtmenge in ml. Anhand der VFED-Trinksäule können Sie erkennen, wovon Sie zuviel oder zuwenig getrunken haben.

Getränkart	Menge in ml	Optimal? 😊 😞
SUMME		

Schritt 3: Ermitteln Sie aus Ihrem „Trink-Tagebuch“ Ihr persönliches Ergebnis. Lernen Sie Ihre persönlichen Trink-Situationen und -zeiten kennen. Überlegen Sie, ob Sie mit Ihren Trinkgewohnheiten zufrieden sind, und finden Sie Möglichkeiten, Trinkmenge und -auswahl zu optimieren. Feste Trink-Rituale erleichtern dabei das Beibehalten im Alltag.

Schritt 4: Wenden Sie den Trinkplaner nach einigen Wochen erneut an, um Ihren Erfolg zu prüfen und zu sichern.

Die VFED-Trinksäule als Empfehlung für den Tag

Die Trinksäule des VFED e.V. gibt die Mengen- und Auswahlempfehlung für Ihren Trink-Alltag einfach und schnell wieder:



Trinken Sie mindestens 1,5-2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag!

Die optimale Getränkeauswahl

Trinken Sie mehr ...	Trinken Sie weniger ...
- Mineralwasser	- Kaffee
- Trinkwasser	- Schwarzen Tee
- Früchte- und Kräutertees	- Fruchtsaftgetränke
- Fruchtsaftschorlen	- Fruchtnektare
- Gemüsesäfte	- Alkoholische Getränke
	- Limonaden und koffeinhaltige Getränke

