



Tipps & Tricks für gesundes Trinkverhalten

Richtig oder falsch? Sind diese Tipps und Tricks wirklich ratsam oder erreichen sie genau das Gegenteil von dem, was sie eigentlich wollen? Entscheide!

	Richtig	Falsch
Am besten trinkst du am Morgen einfach 2 Liter Wasser, dann bist du versorgt und dein Körper braucht den ganzen restlichen Tag keine Getränke mehr. So kannst du dich um die wirklich wichtigen Dinge des Lebens kümmern!		
Süße Getränke wie Limonaden sind keine Durstlöscher, weil sie anstelle von Vitaminen und Mineralstoffen voll mit Zucker sind. Das ist auch schlecht für die Zähne!		
Light-Getränke haben wenig Kalorien. Da können sie auch kaum Zucker haben. Logisch, dass sie gesund sind!		
Fruchtsäfte sind ideal für den Körper! Erstens brauchst du die Flüssigkeit und zweitens ist Obst gesund. Am besten trinkst du mindestens einen Liter Fruchtsaft jeden Tag, so bekommt dein Körper auch jede Menge Vitamine!		
Nimm dir immer eine Flasche Wasser mit, egal wohin du gehst – so kannst du nicht aufs Trinken vergessen!		
Milchgetränke enthalten so viel Energie wie eine kleine Mahlzeit. Deshalb solltest du sie als Nahrungsmittel und nicht als Getränk ansehen!		
Wasser schmeckt dir nicht? Kein Wunder, wem schmeckt das schon? Trink doch einfach etwas anderes stattdessen! Wozu gibt es denn Limonaden, Saft, Kaffee, Energy-Drinks und Iso-Getränke?!		
Dass man im Urlaub am Strand mehr trinken soll als Zuhause, ist reiner Blödsinn. Wer dauernd an der Wasserflasche nuckelt, wird nie braun!		
Ignoriere dein Durstgefühl nicht! Wenn dein Körper nach Wasser ruft, ist es allerhöchste Zeit, ihn mit Flüssigkeit zu versorgen!		



Tipps & Tricks fürs gesunde Trinkverhalten

Diese Tipps und Tricks helfen dir, gesund zu trinken:

- Wasser ist der beste Durstlöscher! Wenn es dir zu langweilig schmeckt, dann gib doch einfach ein paar Scheiben Zitrone oder Orange hinein oder peppe es mit Minzeblättern auf! Das ist gesund und schmeckt lecker!
- Limonaden und andere süße Getränke enthalten viel Zucker. Der enthaltene Zucker versorgt dich mit zu viel Energie und kann deine Zähne schädigen.
- Light-Getränke enthalten kaum Zucker und damit auch wenig Kalorien. Dafür stecken in ihnen viele andere Süßungsmittel, die deinem Körper nicht gut tun.
- Milch enthält viele Nährstoffe, aber auch viel Energie. Du solltest sie eher als Nahrungsmittel und nicht als Getränk ansehen. Dasselbe gilt auch für Kakao!
- Fruchtsäfte enthalten viele Vitamine, aber leider auch viel Fruchtzucker. Trink nicht zu viel von ihnen! Verdünne sie lieber mit Wasser!
- Ungesüßte Tees sind sehr gesund! Wenn du es mal lieber kalt magst, kannst du dir daraus auch einen wunderbaren Eistee zaubern.
- Trinke über den Tag verteilt kleine Mengen! Dein Körper kann nämlich nur 200 ml Flüssigkeit jede Viertelstunde verarbeiten, alles was über dieser Menge liegt, wird einfach ausgeschieden. Vielleicht nutzt du eine kleine Erinnerungshilfe, wie eine hübsche Wasserflasche, die du überall mitnehmen kannst, um nicht aufs regelmäßige Trinken zu vergessen!
- Vergiss nicht: Wenn du Sport machst oder bei der großen Hitze im Sommer schwitzt, solltest du auch mehr trinken, um den Wasserverlust auszugleichen!
- Und: Ignoriere deinen Durst nicht! Wenn du durstig bist, ist es allerhöchste Zeit, etwas zu trinken!



Getränke-Coach: Mit Rat und Tat an deiner Seite

Auf eurem Online-Portal zum Thema „Gesundes Trinken“ haben viele BesucherInnen Fragen im Gästebuch hinterlassen. Sie suchen Rat bei euch: ihren Getränke-Coaches.

Berechnet, wer wie viel trinken sollte. Welches Trinkverhalten ist problematisch? Wie könnten die Betroffenen mehr zu ihrer Gesundheit beitragen?

A Ich glaube, meine Schwester (14 Jahre, 57 kg) ist abhängig von Eistee. Sie trinkt jeden Tag zwei volle 1,5-Liter-Flaschen von dem süßen Zeug.

B Trinkt meine Mama (46 Jahre, 72 kg) zu viel Kaffee? Normalerweise sind es etwa drei Tassen zum Frühstück, dann am Vormittag noch eine oder zwei, je nachdem ob die Nachbarin vorbeikommt. Am Nachmittag macht sie dann wieder eine Kaffeepause – keine Ahnung wie viele Tassen es dann sind. Übrigens trinkt sie ihren Kaffee immer mit Milch, aber ohne Zucker. Sollte sie lieber Kakao trinken?

C Der Vater (58 Jahre, 90 kg) von einer Freundin von mir trinkt irgendwie gar nichts, kommt mir vor. Vielleicht ist das auch Schuld daran, dass er gar so alt und runzlig aussieht. Letztens waren wir alle zusammen den ganzen Tag unterwegs, und er hat nur eine kleine Flasche Mineralwasser mit Holundergeschmack getrunken. Das kann doch nicht genug sein! Trocknet er aus?

D Mein Freund (15 Jahre, 47 kg) trinkt prinzipiell nur abends vor dem PC, und dann immer nur eine Getränke-sorten. Vorletzte Woche hat er jeden Tag eine Flasche Cola getrunken, letzte Woche war es dann schwarzer Tee, und diese Woche ist er auf literweise Orangensaft umgestiegen. Was bitte ist eigentlich los mit ihm? Oder ist das ganz normal?

E Mein Onkel (33 Jahre, 75 kg) ist Hobbyläufer. Er meint, ich soll jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser trinken und zum Frühstück und am Nachmittag einen Milchshake oder Smoothie. Hat er damit Recht?

F Meine Tante (39 Jahre, 80 kg) schwört auf Light. Sie trinkt jeden Tag 2 große Gläser Halbfettmilch, 1 Flasche Cola Light, 1 bis 2 Diätlimonaden und einen halben Liter frisch gepressten Saft, weil sie abnehmen will. Bis jetzt ist mir allerdings noch nicht aufgefallen, dass sie abgenommen hat. Macht sie etwas falsch?

G Mein Bruder (17 Jahre, 61 kg) ist letzte Woche in der Schule umgekippt. Ich war total geschockt! Der Arzt meinte, er trinkt nicht genug. Wie kann ich ihm helfen, dass das nicht wieder passiert?

H Der Cousin (15 kg) meiner besten Freundin ist gerade 3 Jahre alt geworden. Als wir ihn letzte Woche besucht haben, hat er von seinen Eltern eine Limonade bekommen. Das ist doch völlig ungesund, oder?

I Ich (11 Jahre, 33 kg) habe ein Problem. Ich mag kein Leitungswasser. Ich finde, es schmeckt langweilig und macht im Hals ein komisches Gefühl. Limonaden und Säfte schmecken mir einfach besser. Jetzt haben aber meine Eltern gesagt, dass das ungesund ist und ich Wasser trinken muss. Hilfe! Was kann ich ihnen sagen?

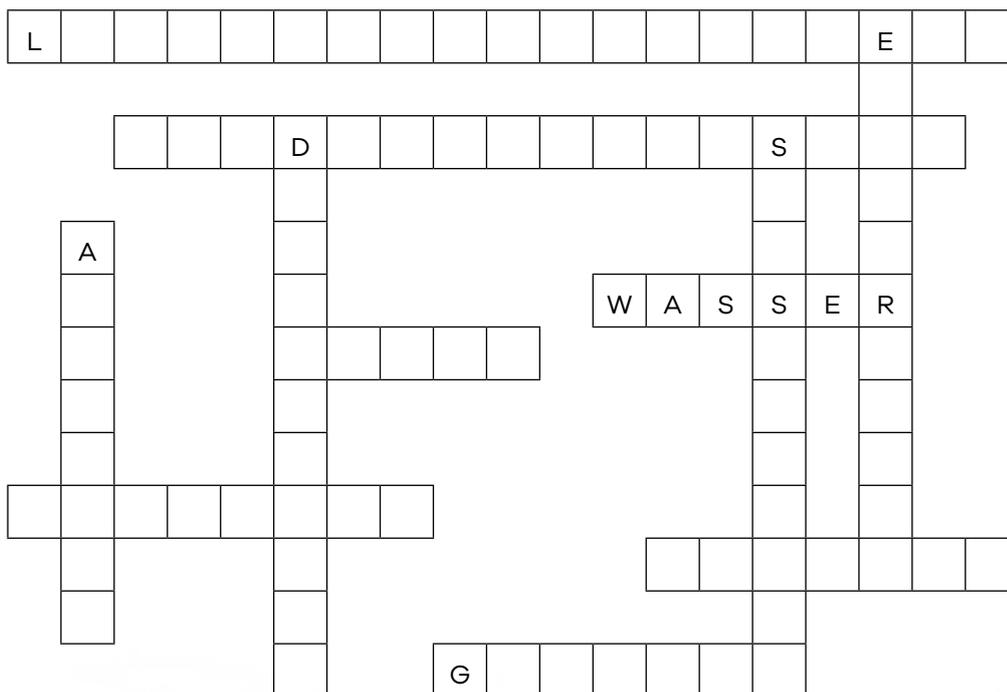


Trink-Mix

Gesucht sind Begriffe rund ums gesunde Trinken. Kennst du sie und findest du ihren Platz im Rätsel?

Gesucht wird ...

1. Empfindung, wenn man nicht genug getrunken hat.
2. Flüssigkeit, die im Körper bei der Verdauung entsteht.
3. Anstelle von Zucker können auch S... verwendet werden.
4. Damit meint man die Mineralstoffe in bestimmten Mode- bzw. Sportgetränken: E...
5. Wissenschaftlicher Name für Traubenzucker: G..
6. Steckt in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks und macht munter!
7. Wenn der Körper zu „trocken“ ist, spricht man von D...
8. Name eines sehr bekannten Süßstoffs
9. Ausreichendes gesundes Trinken steigert die L...
10. Dieser Stoff im Gehirn lässt uns müde werden und langsamer arbeiten: A...



Achtung: Umlaute werden als „AE“, „OE“ und „UE“ geschrieben, „ß“ als „SS“.



Trink-Mix

Gesucht sind Begriffe rund ums gesunde Trinken. Was ist wohl gemeint? Ordne die Begriffe aus dem Sammelkasten ihren Erklärungen zu!

Was ist was?

1.	Empfindung, wenn man nicht genug getrunken hat.	
2.	Flüssigkeit, die im Körper bei der Verdauung entsteht.	
3.	Anstelle von Zucker können auch ... verwendet werden.	
4.	Damit meint man die Mineralstoffe in bestimmten Mode- bzw. Sportgetränken.	
5.	Wissenschaftlicher Name für Traubenzucker	
6.	Steckt in Kaffee, Tee, Cola-Getränken und Energy-Drinks und macht munter.	
7.	Wenn der Körper zu „trocken“ ist, spricht man davon.	
8.	Name eines sehr bekannten Süßstoffs	
9.	Ausreichendes gesundes Trinken steigert sie.	
10.	Dieser Stoff im Gehirn lässt uns müde werden und langsamer arbeiten.	

Adenosin	Aspartam	Dehydration	Durst	Elektrolyte
Glucose	Koffein	Leistungsfähigkeit	Oxidationswasser	Süßstoffe

The crossword puzzle grid consists of empty squares for letters. The word "WASSER" is pre-filled horizontally in the middle. The grid is designed for 10 clues, with the words intersecting at various points.

Achtung: Umlaute werden als „AE“, „OE“ und „UE“ geschrieben, „ß“ als „SS“.