

Schon nach
3 TAGEN
ohne Wasserzufuhr
würde der menschliche
Organismus
zusammenbrechen.

**EIN GUTER
SCHLUCK!**

**RECHTZEITIG
NACHTANKEN**

**WASSERTRINKEN
IST GESUND ...**

... UND ERFRISCHT

HALBZEIT!

**EIN BISSCHEN
WAS GEHT NOCH**

WOW, SCHON BALD LEER

FÜLL MICH AUF!

GLUCK GLUCK

Manchmal fällt es schwer, jeden Tag mindestens 1,5 Liter oder mehr an Getränken zu sich zu nehmen. Mit ein paar einfachen Tricks werden Trinkmuffel zu Wasserschluckern.

Immer in Sichtweite

Ob im Büro oder zu Hause – wer die Wasserkaraffe gut sichtbar platziert, erinnert sich automatisch immer wieder ans Trinken. Ist sie auch noch in Griffnähe, hat der innere Schweinehund keine Chance. Das gilt auch für unterwegs: Eine kleine Wasserflasche nimmt im Rucksack oder in der Handtasche nicht viel Platz weg und sorgt für stetigen Nachschub.

Das Auge trinkt mit

Um sich zum Sport zu motivieren, kaufen sich einige schicke, neue Sportklamotten. Dieser Trick funktioniert auch beim Trinken: Wer in edle Gläser, eine tolle Karaffe oder eine schöne Trinkflasche investiert, bekommt viel mehr Lust aufs Trinken.

Flüssige Vitamine

Pures Wasser schmeckt manchmal einfach zu langweilig. Ein paar Spritzer Zitronen- oder Ingwersaft aromatisieren es und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Auch Beeren, Gurken oder Kräuter machen aus Wasser ein fruchtig-leckeres Getränk, ganz ohne Zucker.

Vor dem Essen trinken

Wenn der Magen knurrt, ist es sinnvoll, erst einmal ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Zum einen ist das ein gutes Ritual, um seinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Zum anderen bremst das Wasser das Hungergefühl, und man schlägt beim Essen nicht über die Stränge.

Trinkplan aufstellen

Für hartnäckige Trinkmuffel bietet sich ein Trinkfahrplan an. Der könnte zum Beispiel so aussehen: Nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser zu sich nehmen, zum Kaffee einen Fruchtsaft trinken. Vormittags gibt es einen Tee, zum Mittagessen zwei Gläser Wasser, nachmittags eine Saftschorle und abends wieder ein großes Glas Mineralwasser.

Schlaue Apps

Wer das Smartphone öfter in der Hand hat als das Wasserglas, kann sich von einer Trink-App unterstützen lassen. Die digitalen Helfer erinnern ans Trinken, geben ein Tagesziel vor oder zeigen an, wie viel man bereits getrunken hat. So bleibt man auch an heißen Sommertagen gut hydriert.