

10 Tipps, um mehr Wasser zu trinken

Neigen Sie dazu im Arbeitsalltag zu wenig zu trinken? Hier finden Sie unsere Lieblingstipps

1. Ziele setzen

Wieviel Wasser wollen Sie trinken? Nehmen Sie sich eine bestimmte Wassermenge vor, um Ihren täglichen Bedarf zu decken. Dann setzen Sie sich Teilziele z.B. ein Liter vor der Mittagspause, einen danach oder versuchen Sie sich an einer „Trinkliste“.

2. Pausen nutzen

Die Pause ist oft kürzer als gedacht: Besonders wenn Sie nicht so oft die Möglichkeit haben, am Arbeitsplatz nebenbei zum Wasserglas zu greifen, nutzen Sie Ihre Pause um die Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen.

3. Vor dem Durst trinken

Oft ist vieles wichtiger als Trinken: Doch ein trockener Mund oder Rachen ist bereits ein Anzeichen, von Flüssigkeitsmangel – trinken Sie Wasser bevor Sie Durst bekommen.

4. Wasser immer griffbereit haben

Stellen Sie eine volle Flasche Wasser an ihren Arbeitsplatz oder in Sichtweite, so dass Sie immer ans Trinken erinnert werden.

5. Sofort auffüllen

Füllen Sie ihr leeres Glas oder ihre Wasserflasche gleich wieder auf oder tauschen Sie diese aus!

6. Große Gläser

Tauschen Sie einfach kleine Flaschen und Gläser durch große aus. Damit trinken Sie schnell unbewusst mehr.

7. Abwechslung

Finden Sie Wasser langweilig? Peppen Sie ihr Wasser mit Früchten oder Kräutern auf! Versuchen Sie Kräuter- oder Früchtetees, stark verdünnte Säfte oder verdünnte Limonade (ohne Zucker).

8. Gemeinsam trinken

Erinnern Sie sich im Team gegenseitig ans Trinken.

9. Beim Essen trinken

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.

10. Trink-Reminder für PC und Smartphone

Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie an das regelmäßige Trinken erinnert. Wer viel unterwegs ist, kann auch auf Apps zurückgreifen. Kostenlose Trinkerinnerungen sind z.B. „Mein Wasser“, „Wasser Trinkwecker“ oder „WaterMinder“.

Weitere Tipps und Ideen finden Sie unter: www.gesundheitsmanagement.uni-kiel.de