

Wie sieht Ihr persönliches Trinkverhalten aus

Diese sechs Fragen sollen Ihnen helfen, selber zu erfahren, ob Sie über den ganzen Tag verteilt genug trinken. Dieser Test bezieht sich nur auf nicht-alkoholische Getränke. Gleichzeitig soll es Ihnen zeigen, ob Sie die richtigen Getränke wählen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und kreuzen Sie bitte die Antwort an, die Ihrer Aussage am ehesten entspricht. Zählen Sie Ihre Antworten zusammen von dem jeweiligen Buchstaben:

a) = _____ b) = _____ c) = _____

Später erfahren Sie, ob Sie genügend trinken, oder ob Sie die Flüssigkeitsmenge noch erhöhen könnten.

1. Wie viel trinken Sie über den gesamten Tag verteilt?

- a) 1 bis 3 Gläser oder Becher (Ein Glas bzw. Becher = ca. 150ml)
- b) 5 bis 7 Gläser oder Becher (Ein Glas bzw. Becher = ca. 150ml)
- c) 8 oder mehr Gläser oder Becher (Ein Glas bzw. Becher = ca. 150ml)

2. Was sind Ihre Lieblingsgetränke?

- a) Limonade und Cola
- b) Schwarztee und Kaffee mit und ohne Zucker
- c) Fruchtschorlen und Wasser

3. Wie viel Zucker verwenden Sie, um Ihren Tee oder den Kaffee zu süßen?

- a) Drei bis vier Teelöffel
- b) Zwei bis einen Teelöffel
- c) nichts - wenn, dann ein wenig Süßstoff

4. Wann trinken Sie?

- a) Wenn sich ein starkes Durstgefühl bemerkbar macht
- b) Ich achte nicht darauf
- c) Ich trinke morgens, mittags, abends und zwischendurch immer jeweils ein bis zwei Gläser

5. Achten Sie darauf, regelmässig zu trinken?

- a) Nein
- b) Ja, gelegentlich
- c) Ja, eine Wasserflasche habe ich immer dabei

6. Verzichten Sie schon mal auf das Trinken?

- a) Ja
- b) Manchmal
- c) Nein

Mein persönliches Trinkverhalten

Wenn Sie Ihre Kreuze zusammen gezählt haben, können Sie hier lesen welcher Getränke-Typ Sie sind. Die Auflösung soll Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie selber Ihr Trinkverhalten noch verbessern können.

Der „a“ Typ:

Sie bemühen sich genügend zu trinken, jedoch braucht Ihr Körper noch mehr Flüssigkeit. Versuchen Sie doch einmal in jedem Zimmer, in dem Sie sich öfters aufhalten, eine Wasserflasche hinzustellen. Die volle Flasche wird Sie daran erinnern, daraus zu trinken.

Sie mögen gerne Limonaden und süße Getränke. Diese Getränke liefern Ihnen zusätzlich Kcal (Energie) und könnten Ihren Blutzucker belasten. Trinken Sie ungesüßten Tee - z.B. Kräutertees. Es ist wichtig, das Sie auf Ihr Durstgefühl achten. Sie helfen Ihrer Gesundheit auf die Sprünge, wenn Sie vor jeder Mahlzeit schon ein Glas Mineral- oder stilles Wasser trinken. Denken Sie daran: Das Aufnehmen von Flüssigkeit ist für Ihren Körper wichtig. Täglich sollten Sie daher 1,5 bis 2 Liter (ca. eine große Wasserflasche) Trinkflüssigkeit aufnehmen.

Der „b“ Typ:

Man merkt, das das Trinken für Sie nicht nur Nebensache ist. Sie versuchen regelmässig zu Trinken, jedoch vergessen Sie, das unser Körper 2 Liter Flüssigkeit am Tag braucht. Sie können sich in die Zimmer, in denen Sie sich häufiger aufhalten eine Wasserflasche hinstellen. Sollten Sie die Wasserflasche sehen, trinken Sie doch einfach einen Schluck. Auch im Auto kann eine Wasserflasche mit Wasser stehen. So können Sie nach der Arbeit oder nach dem Einkaufen immer etwas Wasser trinken. Das hilft Ihnen das Trinken bewusster wahr zu nehmen. Sie meiden zuckerhaltige Getränke und trinken gerne Kaffee. Kaffee wird zwar zu den Flüssigkeiten hinzu gerechnet, jedoch tun Sie Ihrem Körper was gutes, wenn Sie nach jedem Kaffee ein Glas Mineral- oder stilles Wasser trinken.

Der „c“ Typ:

Ihr Trinkverhalten ist gut. Mit 8 oder mehr Gläsern Wasser erreichen Sie die gewünschte Trinkmenge von 1,5 – 2 Litern pro Tag. Sie wissen, das Limonade, Fruchtsaftgetränke und stark gesüßter Kaffee oder Schwarztee ungeeignet sind, um den Durst zu löschen. Sie lassen Ihren Körper nicht austrocknen und das ist gut so. Machen Sie weiter so!