



# Wasser trinken und gesund bleiben

## Informationen in Leichter Sprache

Trinken ist wichtig für die Gesundheit.

Unser Körper besteht zur Hälfte aus Wasser.

Aber wir verlieren ständig Wasser,

zum Beispiel wenn wir Schwitzen, Atmen oder auf die Toilette gehen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmäßig Wasser trinken.

Ohne Wasser können wir nicht leben.

### Welche Aufgaben hat das Wasser in unserem Körper?

- Es regelt unsere Körper-Temperatur.  
Zum Beispiel schwitzen wir, wenn es heiß ist.
- Es befördert wichtige Nähr-Stoffe durch den Körper,  
zum Beispiel Fette und Vitamine.
- Es fließt durch die Nieren und spült Abfall-Produkte mit.  
Dieses Wasser scheiden wir als Urin aus.

### Wie viel Wasser brauchen Sie am Tag?

Erwachsene Menschen sollen jeden Tag

mindestens 6 normal große Gläser Wasser trinken.

Trinken Sie das Wasser regelmäßig,

zum Beispiel zu den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten.

Wenn Sie wenig trinken,

dann ist das schlecht für Ihre Gesundheit.

Sie haben Durst?

Dann braucht Ihr Körper Wasser.

Trinken Sie ein Glas Wasser oder mehr.



## Wann braucht Ihr Körper besonders viel Wasser?

In diesen Situationen braucht Ihr Körper besonders viel Wasser:

- wenn es sehr heiß ist
- wenn es sehr kalt ist
- wenn Sie Fieber oder Durchfall haben
- wenn Sie sich erbrechen
- wenn Sie körperlich schwer arbeiten oder Sport machen

## Was passiert, wenn Sie wenig trinken?

Wenn Sie zu wenig trinken,  
dann können Sie diese Beschwerden haben:

- Müdigkeit
- Probleme mit dem Denken
- Kopf-Schmerzen und Verstopfung
- Erschöpfung

Ältere Menschen sind häufig verwirrt,  
wenn sie zu wenig trinken.

Wenn Menschen 2 oder 3 Tage lang nichts trinken,  
können die Nieren oder der Kreislauf nicht mehr arbeiten.  
Das ist sehr gefährlich und man kann daran sterben.



Foto: © stock.adobe.com

## Welche Getränke sind besonders gut bei Durst?

Diese Getränke sind bei Durst gut geeignet:

- Wasser
- Kräuter-Tee und Früchte-Tee **ohne** Zucker
- Saft-Schorlen mit wenig Saft und viel Wasser



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Wie viel Kaffee und Tee sind in Ordnung?

**Kaffee, schwarzer und grüner Tee ohne Zucker:**

Diese Getränke gehören zu den Genuss-Mitteln.

Von solchen Genuss-Mitteln können Sie 3 bis 4 Tassen am Tag trinken.

Sie enthalten Koffein.

Davon können Sie Schlaf-Probleme oder starkes Herz-Klopfen bekommen.

**Energie-Drinks:**

Diese Getränke enthalten Koffein und andere Stoffe.

Sie sind für Kinder, Schwangere und Stillende nicht geeignet.

## Warum sind Getränke mit Zucker nicht gesund?

Getränke mit Zucker sind zum Beispiel:

- Cola und Limonaden
- Frucht-Saft-Getränke und Nektar-Getränke
- Eis-Tee und Kaffee-Getränke

Trinken Sie von diesen Getränken nur wenig.

Sie enthalten viel Zucker.

Zucker hat viele Kalorien.

Zu viele Kalorien können zu Übergewicht führen.

Außerdem ist Zucker schlecht für die Zähne  
und Sie können Karies bekommen.

### Light-Getränke:

Das spricht man Leit-Getränke.

Sie haben wenig oder keine Kalorien.

Aber in Light-Getränken sind künstliche Stoffe,  
zum Beispiel Süß-Stoffe.

Trinken Sie diese Getränke nur selten.



Foto: © stock.adobe.com

## Was kann ich selbst tun?

So trinken Sie immer genug Wasser:

- Schreiben Sie an 3 bis 4 Tagen auf, was Sie getrunken haben und wieviel Wasser Sie am Tag getrunken haben.
- Stellen Sie immer ein Glas Wasser neben sich, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Fernsehen.
- Trinken Sie beim Essen immer ein Glas Wasser.
- Nehmen Sie bei Ausflügen oder langen Auto-Fahrten immer eine Flasche Wasser mit.
- Stellen Sie sich einen Wecker oder benutzen Sie eine Trink-App auf Ihrem Smartphone. So werden Sie an das Wasser trinken erinnert.

## Wie mache ich ein Aroma-Wasser?

Sie finden Wasser trinken langweilig?

Dann machen Sie sich Aroma-Wasser:

Nehmen Sie ein Glas Wasser oder ein Glas Tee.

Geben Sie etwas Zitronen-Saft dazu.

Schon haben Sie ein leckeres Getränk.

Sie können auch andere Zutaten in das Wasser geben.

Zum Beispiel: klein geschnittene Früchte oder Kräuter.

Lassen Sie das Aroma-Wasser kurz stehen.

Dann können Sie es genießen.



Foto: © stock.adobe.com



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE. Die DGE ist eine Organisation von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung. Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD. SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung. Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter: [www.dge-medianservice.de/wasser-trinken.html](http://www.dge-medianservice.de/wasser-trinken.html)

Stand: März 2020



Foto: © stock.adobe.com

