**Trinken Sie genug?**



**Rund 20.000 Personen suchten innerhalb eines Jahres die Antwort auf diese Frage und ließen sich vom trinkberater.de des Forum Trinkwasser online beraten. Jetzt wurden die Daten ausgewertet. Die Ergebnisse: 80 Prozent aller Teilnehmer wollen gerne mehr trinken. Personen, die regelmäßig kleine Mengen über den Tag verteilt trinken, schaffen es, am Tag im Mittel fast einen Liter mehr zu trinken als Personen, die nur einmal täglich viel trinken.**

Interessant: Die Lebenssituation scheint einen Einfluss auf das Trinkverhalten zu haben. Wer in einer Partnerschaft oder Familie lebt, vergisst das Trinken eher als Singles.

**Realistische Ziele setzen**

Strikte Vorsätze führen nur selten zum Erfolg. Das gilt auch für die Verbesserung des Trinkverhaltens. Mit Vorsätzen wie "Ab morgen trinke ich jeden Tag mindestens zwei Liter" lässt sich das gesteckte Ziel schwer erreichen. Im Gegenteil: Personen, die sich realistische Ziele setzen, trinken im Mittel 0,5 Liter mehr am Tag als solche, die sich rigide kontrollieren.

Daher empfiehlt das Forum Trinkwasser:

* Nicht überfordern!
* Lieber schrittweise mit dem Trink-Training beginnen

**Wassertrinker im Vorteil**

Wem Trinkwasser gut schmeckt, ist ebenfalls im Vorteil. Denn Wassertrinker schaffen es tendenziell eher, die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern am Tag zu erreichen. Kein Wunder, denn Leitungswasser steht fast überall und rund um die Uhr in bester Qualität zur Verfügung. Die Wassertrinker haben auch die Ernährungswissenschaftler auf ihrer Seite, denn sie empfehlen es als guten Durstlöscher.

**Lassen Sie den "Trinkwecker" klingeln**

Fast jeder weiß, wie wichtig die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme ist. Aber wer denkt schon während des Tages daran, genug und regelmäßig zu trinken? Gegen dieses Vergessen bietet das Forum Trinkwasser e. V. jetzt einen neuen kostenfreien Online-Service an: Ein Trink-Wecker erinnert regelmäßig per E-Mail ans Trinken.

**Service, der ans Trinken erinnert**

Drei verschiedene Wecker-Modelle stehen zur Auswahl. Sie erinnern täglich, wöchentlich oder monatlich per E-Mail ans Trinken. Einfach "Trink-Wecker" unter [**www.trinkberater.de**](http://www.trinkberater.de/) anklicken und angeben, wie häufig sich der Trink-Reminder melden soll. Die Häufigkeit des Weck-Signals lässt sich jederzeit verändern.

**Was Sie sonst noch erfahren...**

Ernährungswissenschaftler empfehlen, über den Tag verteilt regelmäßig zu trinken - am besten Wasser pur oder aufgesprudelt, gemischt mit Säften oder Sirups sowie Früchte- oder Kräutertees. Tagsüber entstandene Flüssigkeitsverluste erst am Abend wieder aufzufüllen, führt nicht zum Ziel. Denn: Der Organismus kann große Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen.