

Tipps um mehr Wasser zu trinken



Der erste Schritt in Richtung »Mehr Wasser trinken« ist, direkt nach dem aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, gern auch lauwarm mit ein wenig Zitronensaft. Das regt die Körperfunktionen und das Immunsystem an. Außerdem wird empfohlen, direkt vor dem Zubettgehen, ein Glas Wasser zu sich zu nehmen, um dem Flüssigkeitsverlust nachts entgegenzuwirken.



Um den Magen zu füllen und in einen Rhythmus zu kommen, kann man auch einfach vor jeder Mahlzeit ein Glas trinken. Das Sättigungsgefühl setzt zeitiger ein und man kann kaum dehydrieren.



Um das Trinken noch attraktiver zu gestalten, ist es empfehlenswert das Getränk etwas aufzuwerten. Hierzu kann man Gurken-, Zitronen- oder Limettenscheiben, jegliche Beeren oder Minze verwenden.



Oftmals hilft eine Erinnerung, um die Wasseraufnahme zu steigern. Dafür kann man sich entweder Apps herunterladen oder handschriftlich eine Liste führen.



Eine weitere Unterstützung ist, eine Flasche oder Behältnis zu haben, die einem selber sehr gut gefällt und einem das Trinken erleichtert. Außerdem ist es empfehlenswert diese so oft wie nur möglich bei sich zu tragen, damit man immer die Möglichkeit zhat, etwas zu trinken.



Wer den Geschmack von Wasser nicht mag oder ab und an auch mal einen anders Aroma möchte, kann auch ungesüßte Tees trinken.