



Mehr Wasser trinken – so fließt's

Der menschliche Körper besteht zu knapp 70 % aus Wasser – und das nicht ohne Grund: Wasser ist der Treibstoff für unseren Organismus, damit dieser funktionieren kann. Genau deswegen ist es auch so wichtig, genügend zu trinken.

Warum ist Wasser trinken essenziell?



Trinken Sie täglich anderthalb bis zwei Liter Wasser, unterstützen Sie damit nicht nur Ihre Verdauung, sondern gleichzeitig auch die Nieren als Entgiftungsorgane. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird verbessert und Kopfschmerzen, Müdigkeit sowie Konzentrationsschwäche entgegengewirkt. Knorpel und Gelenke bleiben außerdem elastisch, sodass Arthrose wirkungsvoll vorgebeugt wird.

Für mehr Geschmack und als kleine Motivationshilfe in Sachen Trinken pimpen Sie Ihr Wasser nach Belieben auf, z. B. mit: Zitronen- oder Gurkenscheiben, Ingwerstückchen, Blau- oder Himbeeren, Minzblättern.

Gut zu wissen: So trinken Sie genug

1. Warten Sie nicht bis Sie Durst haben, sondern trinken Sie kontinuierlich und über den Tag verteilt.
2. Starten Sie bereits morgens mit einem Glas lauwarmen Wasser. Die Speicher werden wieder aufgefüllt und der Stoffwechsel angekurbelt.
3. Stellen Sie sich eine Karaffe Wasser in Sichtweite. So werden Sie jederzeit daran erinnert, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
4. Stecken Sie sich feste Trinkziele – zum Beispiel bis zum Mittagessen einen Liter geschafft zu haben. Dadurch wird Wasser trinken immer mehr zur Gewohnheit.
5. Essen Sie wasserhaltige Lebensmittel wie Gurke, Tomate oder Wassermelone. Auf einen Schlag nehmen Sie damit Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit auf.
6. Genug getrunken haben Sie, wenn die Farbe Ihres Urins klar bis hellgelb ist. Fehlt es an Wasser, ist der Harn dunkler, da eine höhere Konzentration von Abfallstoffen im Urin ist.

Zeit, sich einmal richtig durchchecken zu lassen? Mit unserem Gesundheits-Check-up kein Problem.



[mobil-krankenkasse.de/
check-up](https://mobil-krankenkasse.de/check-up)