



## Wer hat „Trinken, ... aber richtig!“ ins Leben gerufen?



Zahlreiche Apothekerinnen und Apotheker in Bayern haben sich zum „Präventionsmanager WIPIG®“ weitergebildet und zu einem Netzwerk zusammengeschlossen. Ziel ist es zusammen mit dem WIPIG® als Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen, die Aufmerksamkeit der Menschen auf das Thema Prävention zu lenken.

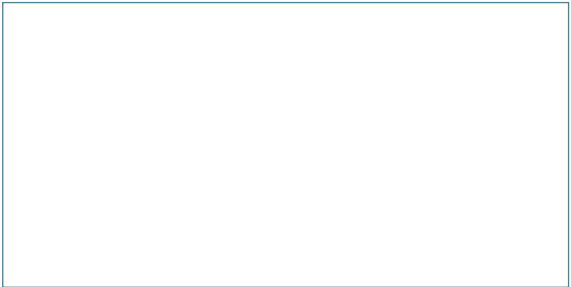
Eine Aktion Ihrer Apotheke und WIPIG®



Wir setzen uns aktiv und stark für die Gesundheit der Menschen ein!



Bei Fragen zur gesunden Ernährung helfen Ihnen die gut geschulten Mitarbeiter in Ihrer Apotheke gerne weiter!



Grafik Design: Ute Mann | ute\_mann@t-online.de

## Quiz beantworten und Trinkexperte werden!



- Gesund trinken bedeutet
- reichlich Wasser und Fruchtt Tee trinken
  - am liebsten Limonade und Softdrinks
  - regelmäßig, nicht nur bei Durst trinken
- Welche Getränke haben keine oder wenige Kalorien?
- Cola und Fruchtsäfte
  - Mineralwasser
  - Kräutertees
- Was schmeckt lecker im Trinkwasser?
- einige Minzeblättchen
  - ein Spritzer Zitronensaft
  - einige Himbeeren oder eine Scheibe Kiwi



Machen Sie mit – und bleiben Sie gesund!

## Trinken, ... aber richtig!



Jetzt am Quiz teilnehmen!

## Trinken ist lebenswichtig



Der menschliche Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Wer zu wenig trinkt, fühlt sich bald müde, schlapp und unkonzentriert. Viele Organe können nicht mehr richtig arbeiten, die Haut wird schneller faltig, und sogar die Augen werden trocken.

Trinken ist ein richtiger Muntermacher! Wer reichlich trinkt, bleibt fit, aktiv und leistungsfähig. Die Konzentration steigt, Stoffwechsel und Verdauung kommen auf Trab.

Wer richtig trinkt, fühlt sich rundum wohl und gesund.



**Richtig trinken ist für alle wichtig!**

## Das Richtige trinken



Wasser mit ausgewogenem Mineralstoffgehalt ist das ideale Getränk für jeden – am besten mehrmals täglich ein großes Glas Wasser. Wer die Abwechslung liebt, kann sein Getränk mit etwas Zitronensaft, Minzeblättchen oder einigen Früchten aromatisieren. Früchtetee und eine stark verdünnte Fruchtsaftchorle sind beliebte und gesunde Durstlöcher.

Wer's herzhaft mag, für den sind Tomaten- oder Gemüsesaft mit etwas Salz und Pfeffer oder eine Gemüsebrühe genau richtig. Diese enthalten zudem viele wichtige Mineralstoffe.

Die Genussmittel Kaffee und Schwarztee, aber auch Milch und Fruchtsaft sind nicht zum Durst löschen geeignet. Limonade, Softdrinks und Cola sollten wegen des hohen Zucker- oder Süßstoffgehaltes eine Ausnahme bleiben.

## Die Menge macht's



Viele Menschen trinken zu wenig. Wer sich auf sein Durstgefühl verlässt, täuscht sich leicht. Durst tritt erst auf, wenn bereits ein deutlicher Flüssigkeitsmangel besteht.

### Wer ist gefährdet?

- Kinder vom Baby- bis ins Schulalter
- Schwangere und Stillende
- Berufstätige, die den ganzen Tag in trockener Büroluft oder körperlich anstrengend arbeiten
- Senioren, die meist nur wenig Durst verspüren
- Sportler und Reisende
- Kranke, vor allem bei Durchfall, Verstopfung und Fieber

Für sie ist es besonders wichtig, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Die richtige Trinkmenge ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Dazu berät Sie gerne Ihre Apotheke.

Ihre Apotheke empfiehlt:  
Trinken Sie reichlich und das Richtige!

