

Warum Trinken gesund und schön macht oder Wasser auf unsere Mühlen ...

Unser Körper besteht zu etwa 70% aus Wasser – das Gehirn zu 85%. Dieses Wasser muss regelmäßig ausgetauscht werden, sonst können Organe und Muskeln nicht arbeiten, Stoffwechselfvorgänge stocken, die Konzentration und Leistungsfähigkeit lässt nach. Schläpheit und Kopfschmerzen sind bekannte Folgen. Durch Flüssigkeitsmangel wird das Blut dickflüssiger, was die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht. Kurz um: Wassermangel macht krank, körperlich und geistig.



„Der kleine Schluck“

Unser Ziel ist, Menschen auf witzige und ansprechende Weise sensibilisieren, ausreichend zu trinken. „Der kleine Schluck“ soll in den kommenden Jahren zu einer Bewegung werden, die in ganz Deutschland für Gesundheit wirbt.

Individuelle Zusatzangebote für Ihre Gesundheit!



Das exklusive Zusatzversicherungspaket von BARMER und HUK-COBURG nur für BARMER Versicherte. Günstig aus einer Hand, zum Beispiel Einbettzimmer und Chefarztbehandlung im Krankenhaus, Heilpraktikerbehandlung und Naturheilverfahren, Zahnzusatzschutz, Auslandsreise-Krankenversicherung inkl. 24-Stunden-Notfalltelefon und vieles mehr. Individuelle Tarife auch für Kinder und Jugendliche sowie für ältere Versicherte (60+). Informationen dazu unter **0180 2 485345**, montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr (6 Cent pro Anruf aus dem Festnetz der Deutschen Telekom).

6215 W 0609



Das attraktive Bonusprogramm für alle BARMER Versicherten. Wer aktiv wird, sich bewegt und vorsorgt, stärkt nicht nur Körper und Psyche, sondern wird auch mit attraktiven Prämien belohnt.



- Integrierte Versorgung: Die enge, qualitätsgesteuerte Zusammenarbeit aller Beteiligten von der Diagnose und Krankenhausaufenthalt bis hin zur Rehabilitation garantiert noch mehr Behandlungsqualität.

- Strukturierte Behandlungsprogramme (DMP): Bietet Menschen mit chronischen Erkrankungen eine umfassende Betreuung und optimale Behandlung auf dem neuesten, wissenschaftlichen Stand.

- Wahlsparatarife ... sind die maßgeschneiderte Lösung für alle Mitglieder, die eigenverantwortlich etwas mehr für ihre Gesundheit tun und zugleich ihren Geldbeutel schonen möchten. Ihre BARMER Geschäftsstelle findet den Tarif, der zu Ihnen passt.



Nutzen Sie die Vorteile der neuen Programme. Wir informieren Sie gerne. Oder schauen Sie ins Internet unter: www.barmert.de

Gesundheitsbewusstes Verhalten lohnt sich jetzt für Sie noch mehr!



Der kleine Schluck ... Richtig Trinken für mehr körperliche und geistige Gesundheit



Weltneuheit
Trinkuhr

Flüssigkeitsbedarf

Die Faustregel

30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht – das sind bei 60 kg 1,8 Liter und bei 90 kg 2,7 Liter Wasser am Tag.

Kinder

Unsere Kinder trinken in der Regel zu wenig. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser oder Saftschorlen. Hier gilt:

Ein zwei-jähriges Kind: $\frac{3}{4}$ Liter täglich

Ein sechs-jähriges Kind: 1 Liter täglich

Ein zehn-jähriges Kind: 1,5 Liter täglich

Erwachsene

Es wird zu wenig und zum falschen Zeitpunkt getrunken. In jedem Büro gibt es eine Kaffeemaschine, doch Wasser sucht man meist vergebens. Wer tagsüber zu wenig trinkt, befindet sich abends im Flüssigkeitsdefizit. Wichtig ist eine gleichmäßige Verteilung der Trinkmenge über den Tag.

Senioren

Bei 75% der älteren Menschen tritt regelmäßig ein Flüssigkeitsmangel und damit eine Reihe von Krankheitssymptomen auf. Im Alter lässt das Durstempfinden nach und das Bindegewebe kann Wasser nicht mehr so gut speichern. Der Körper trocknet langsam aus.



Durst

Wenn wir durstig sind, fehlen uns bereits 2–3 Gläser Wasser. So reicht das Trinken von 1 Glas Wasser bei Durst nicht aus, selbst wenn das Durstgefühl im Moment verschwindet. Nicht immer ist

der Mund trocken, um auf einen Wassermangel hinzuweisen – wenn der Mund aber trocken ist, besteht ein deutlicher Mangel!

Richtiges Trinken

- $\frac{1}{2}$ Stunde vor den Mahlzeiten 2 Gläser Wasser (verringert auch das Hungergefühl!).
- 2 $\frac{1}{2}$ Stunden nach dem Essen, um den Verlust der durch die Verdauung entstanden ist, auszugleichen.
- Immer trinken, wenn Sie durstig sind.
- Vor dem Sport, um genügend Schweiß zu produzieren.
- Bei Verstopfung, aber auch bei zu geringem Gemüse- und Obstverzehr sollten Sie 2–3 Gläser bereits nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen trinken.

Flüssigkeitsverlust beim Sport

- Bei 90 Minuten Tennis sind es 2 Liter
 - Bei 90 Minuten Fußball 3 Liter
 - Beim Marathon 4,6 Liter
- Alkohol. Milch z.B. ist ein Nahrungsmittel und kein Getränk.

Was soll ich trinken?

Der Körper braucht Wasser – es kann nicht ersetzt werden durch Kaffee, Schwarztee, Milch oder



Die Trinkuhr – minimaler Aufwand, viel Gesundheit



Es stehen zwei Produkte, „SMILEY“ und „Universal“ zur Verfügung. SMILEY ist in vier Farben erhältlich und soll sowohl Erwachsene wie auch Kinder auf fröhliche Art an das regelmäßige Trinken erinnern.

In blau, rosa, grün oder schwarz ist SMILEY ein Begleiter im Schulranzen oder auf der Schulbank. In schwarz und als schickes Schreibtisch Accessoire darf SMILEY auf keinem Schreibtisch oder Besprechungstisch mehr fehlen. Nur „der kleine Schluck“ zwischendurch sorgt am Schreibtisch oder bei Besprechungen für stets gute Gedanken oder ist zumindest Voraussetzung dafür.

Die UNIVERSAL Trinkuhr ist ein schickes Schreibtisch Accessoire, bei Bedarf aber auch ein universell einsetzbarer Begleiter. Auf Reisen ist der eingebaute Wecker zusätzlich nützlich.

Mehr Informationen und Bestellungen unter www.trinkuhr.de

Oder telefonisch: 0180 5 77 100 71