

## Wie viel ist genug?

„Du sollst viel trinken“ hört man von allen Seiten. Aber wie viel ist viel? Ein, zwei oder fünf Liter? Pauschalempfehlungen bringen wenig. Am besten rechnet jeder seinen Trinkbedarf selber aus. Folgende Schritte sind dafür nötig:

**Schritt 1: Wählen Sie den Kasten für Ihre Altersgruppe.**

**Schritt 2: Multiplizieren Sie Ihr Körpergewicht mit dem entsprechenden Wert, dann erhalten Sie die Wassermenge, die Sie pro Tag über Nahrungsmittel und Getränke aufnehmen sollten.**

**Schritt 3: Davon ziehen Sie die Wassermenge ab, die wir üblicherweise in Deutschland über Nahrungsmittel aufnehmen (ca. 800 ml). Das Ergebnis entspricht Ihrer Basis-Trinkmenge. So viel sollten Sie ungefähr täglich trinken.**

### Wenn Sie 16 bis 18 Jahre alt sind:

40 ml x Ihr aktuelles Körpergewicht  
= 40 x ..... kg  
= ..... ml Wasserzufuhr über Lebensmittel und Getränke/Tag  
minus 800 ml (Wassermenge in Lebensmittel)  
= ..... ml Trinkmenge/Tag

### Wenn Sie 19 bis 51 Jahre alt sind:

35 ml x Ihr aktuelles Körpergewicht  
= 35 x ..... kg  
= ..... ml Wasserzufuhr über Lebensmittel und Getränke/Tag  
minus 800 ml (Wassermenge in Lebensmittel)  
= ..... ml Trinkmenge/Tag

Beachten Sie, dass der errechnete Wert nur der Orientierung dient! Mehr trinken ist immer gut.

Mehr als die errechnete Basistrinkmenge sollten Sie trinken, wenn

- Sie viel schwitzen, zum Beispiel an sehr heißen oder sportintensiven Tagen
- Sie nur wenig Wasser über Nahrungsmittel aufnehmen, zum Beispiel wenn sie wegen einer Diät wenig essen oder generell wenig Obst, Gemüse, Reis, Nudeln und Kartoffeln zu sich nehmen.