



# Richtig trinken



August 2025

**Ausreichend zu trinken ist generell ein Thema, das uns täglich begleiten sollte. Erwachsene sollten rund 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen. Bei starker körperlicher Betätigung oder bei erhöhten Außentemperaturen muss die Trinkmenge angepasst und erhöht werden.**

## 8 Tipps zum Trinken

1. Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiefreies bzw. energiearmes Getränk.
2. Leistungs- oder Mineralwasser sind perfekter Durstlöcher. Mineralwasser enthält zusätzlich noch Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Natrium. Für mehr Abwechslung lässt es sich mit Saft zu erfrischenden Schorlen mischen.
3. Ungesüßte Früchte und Kräutertees sind ebenfalls gute Getränke.
4. Kaffee, schwarzen und grünen Tee nur in Maßen trinken, da sie eine entwässernde Wirkung haben und daher Mineralstoffe ausschwemmen.
5. Süße Getränke wie Limonade oder Energydrinks sowie alkoholische Getränke sind keine Durstlöcher – insbesondere während der Arbeit sollte Alkohol konsequent vermieden werden.
6. Getränke sollten nicht eiskalt getrunken werden. Dies kann den Organismus belasten, denn der Körper muss die kalte Flüssigkeit auf Körpertemperatur erwärmen. Getränke mit Zimmertemperatur sind ideal.
7. Warme Getränke entlasten den Körper, da sie zum Schwitzen anregen. Der Schweiß sorgt für eine Kühlung auf der Haut.
8. Lebensmittel wie Salatgurken und Melonen enthalten viel Wasser und sind zudem ideale Flüssigkeitslieferanten.



Leitungs- und Mineralwasser  
sind ideale Durstlöcher.



# Richtig trinken



August 2025

## Trinkplan (Tagesbeispiel)

### Trinkplan für Erwachsene

|                    |                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Morgens</b>     | 1 Tasse ungesüßter Tee oder Kaffee + 1 Glas Wasser          |
| <b>Vormittags</b>  | 1 Glas Wasser oder Saftschorle (1:3 Saft zu Wasser)         |
| <b>Mittags</b>     | 1 Glas Wasser oder 1 Tasse Brühe                            |
| <b>Nachmittags</b> | 1 Tasse ungesüßter Tee (gerne auch gekühlt) + 1 Glas Wasser |
| <b>Abends</b>      | 1 Tasse ungesüßter Tee + 1 Glas Wasser                      |

**Unsere Tipps:**

- 1,5 Liter pro Tag über Getränke
- bei Sport und Hitze gerne mehr trinken



Weitere Infos zum Thema finden Sie auf [apetito.de](https://www.apetito.de):



### Haben Sie noch Fragen?

Das Team der Ernährungsberatung  
erreichen Sie unter:  
[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)

## Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, [online] <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> [21.08.2025].