

Juni 2025 – Wasser tanken – Schluck für Schluck zu mehr Energie.

Warum Trinken so wichtig ist – besonders im Sommer!

Wenn die Temperaturen steigen, verliert unser Körper mehr Flüssigkeit – nicht nur beim Sport oder bei körperlicher Arbeit, sondern auch am Arbeitsplatz. Schon ein geringer Wassermangel kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Müdigkeit führen.

💧 Wie viel solltest du trinken?

Die Faustregel lautet: 1,5–2 Liter Wasser pro Tag – bei Hitze, körperlicher Belastung oder Schichtarbeit gerne mehr. Wer viel schwitzt, verliert nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe (Elektrolyte), die ersetzt werden müssen.

✅ Die besten Getränke

- **Wasser:** der Klassiker – am besten still oder mit wenig Kohlensäure
- **Ungesüßter Tee:** z. B. Pfefferminze oder Früchtetee, auch kalt
- **Infused Water:** Wasser mit Gurke, Minze, Zitrone oder Beeren
- **Verdünnte Saftschorlen:** 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser

🚫 **Weniger gut:** Softdrinks, Energy-Drinks oder starker Kaffee – sie entwässern eher und liefern viel Zucker.

💡 Trinkroutine aufbauen

- Führe feste Trinkzeiten ein (direkt nach dem Aufstehen, nach Besprechungen etc.)
- Stelle dir eine **Karaffe oder Flasche sichtbar** auf den Schreibtisch / in die Werkstatt
- Nutze **Erinnerungs- und Trink-Apps oder Uhrzeiten** (z. B. ein Glas pro Stunde)
- **Trinke gemeinsam:** Trinke mit Kolleg:innen in der Mittagspause oder mit der Familie am Abendbrottisch

