

Wasser trinken und gesund bleiben

Informationen in Leichter Sprache

Trinken ist wichtig für die Gesundheit.
Unser Körper besteht zur Hälfte aus Wasser.
Aber wir verlieren ständig Wasser,
zum Beispiel wenn wir Schwitzen, Atmen oder auf die Toilette gehen.
Deshalb ist es wichtig, dass wir regelmäßig Wasser trinken.
Ohne Wasser können wir nicht leben.

Wie viel Wasser brauchen Sie am Tag?

Erwachsene Menschen sollen jeden Tag
mindestens 6 normal große Gläser Wasser trinken.
Trinken Sie das Wasser regelmäßig,
zum Beispiel zu den Mahlzeiten und zwischen den Mahlzeiten.
Wenn Sie wenig trinken,
dann ist das schlecht für Ihre Gesundheit.

Sie haben Durst?
Dann braucht Ihr Körper Wasser.
Trinken Sie ein Glas Wasser oder mehr.

Wann braucht Ihr Körper besonders viel Wasser?

In diesen Situationen braucht Ihr Körper besonders viel Wasser:

- wenn es sehr heiß ist
- wenn es sehr kalt ist
- wenn Sie Fieber oder Durchfall haben
- wenn Sie sich erbrechen
- wenn Sie körperlich schwer arbeiten oder Sport machen

Was passiert, wenn Sie wenig trinken?

Wenn Sie zu wenig trinken,
dann können Sie diese Beschwerden haben:

- Müdigkeit
- Probleme mit dem Denken
- Kopf-Schmerzen und Verstopfung
- Erschöpfung

Ältere Menschen sind häufig verwirrt,
wenn sie zu wenig trinken.

Wenn Menschen 2 oder 3 Tage lang nichts trinken,
können die Nieren oder der Kreislauf nicht mehr arbeiten.
Das ist sehr gefährlich und man kann daran sterben.

Welche Getränke sind besonders gut bei Durst?

Diese Getränke sind bei Durst gut geeignet:

- Wasser
- Kräuter-Tee und Früchte-Tee **ohne** Zucker
- Saft-Schorlen mit wenig Saft und viel Wasser

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der
Deutschen **G**esellschaft für **E**rnährung, kurz: DGE.

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen
mit **S**pecial **O**lympics **D**eutschland, kurz: SOD.
SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema
Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Plattform Gesundheit leicht verstehen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Stand: März 2020