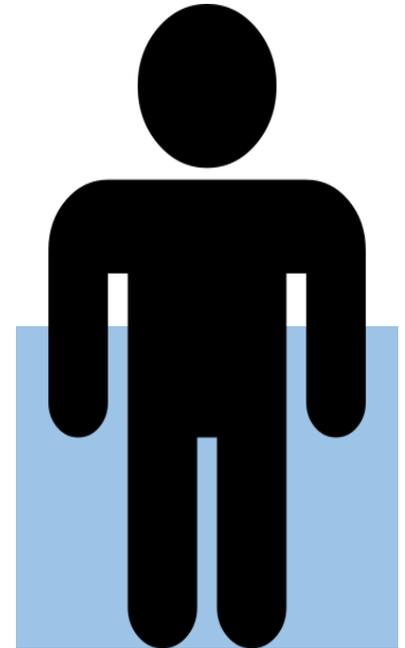
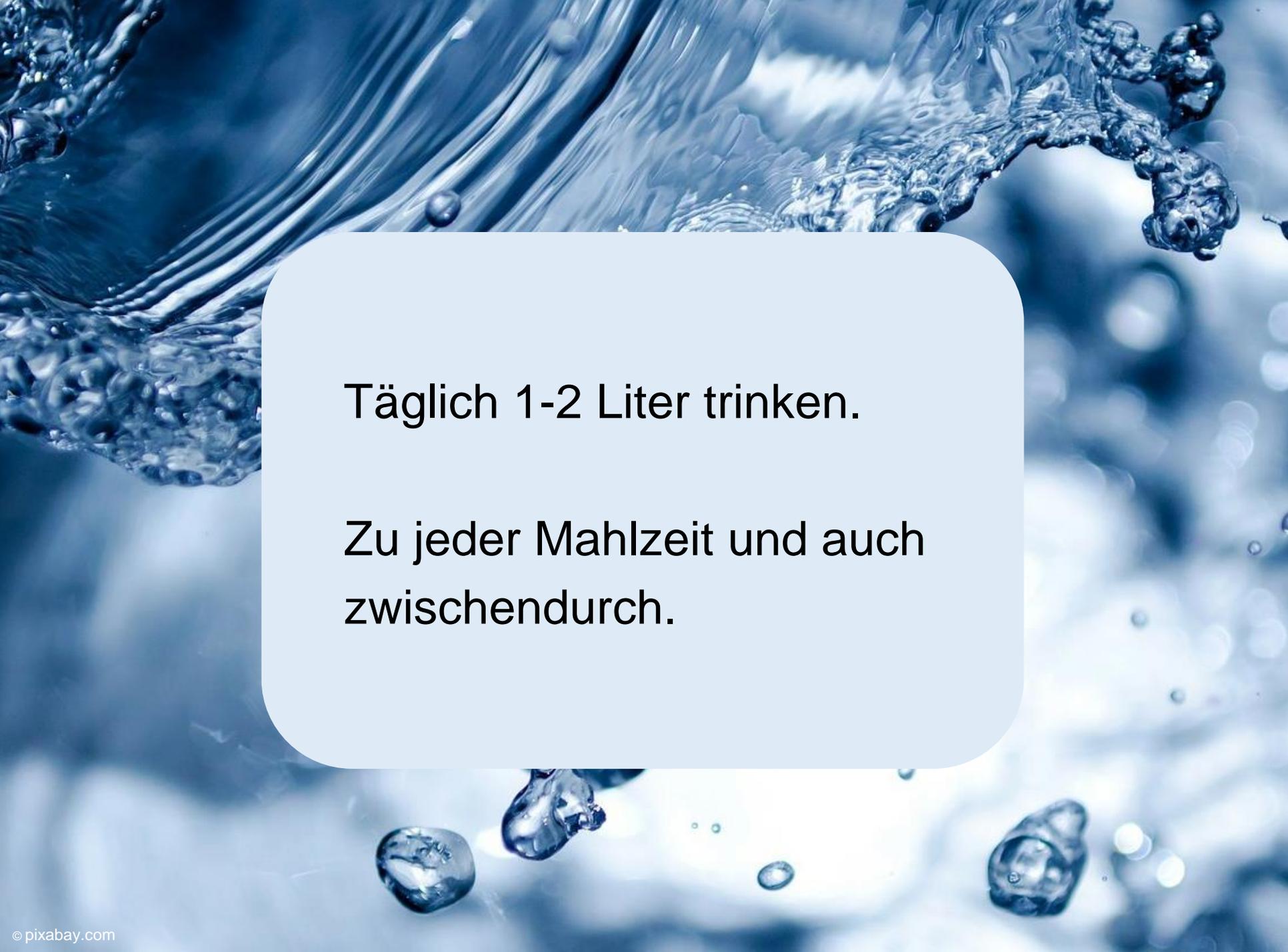




**Regelmässig
Wasser trinken**

Unser Körper besteht zu
50-60% aus Wasser.



A dynamic background image featuring a large splash of water in shades of blue and white. The water is captured in motion, with numerous droplets and bubbles visible, creating a sense of freshness and movement. The lighting highlights the texture and clarity of the water.

Täglich 1-2 Liter trinken.

Zu jeder Mahlzeit und auch
zwischen durch.



Wasser ist das ideale Getränk.

- ✓ Hahnenwasser
- ✓ Mineralwasser



Zur Abwechslung:

- ✓ Wasser mit Minze
- ✓ Wasser mit Frucht
(Zitrone, Orange ...)
- ✓ Früchte- und Kräutertee
- ✓ Verdünnter Fruchtsaft

Zum Genuss:

- ✓ Kaffee
- ✓ Schwarz- und Grüntee





Nur selten und massvoll:

- ✓ Süssgetränke
- ✓ Alkoholische Getränke



Erinnerungshilfen

- ✓ Getränke in Sichtweite stellen
- ✓ Ziele setzen, z. B. Flasche bis am Abend leertrinken
- ✓ Rituale, z.B. direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser
- ✓ Wasserflasche für unterwegs

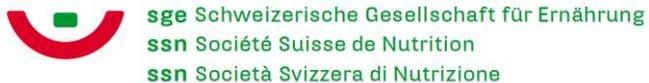
Zusammenfassung

- ✓ täglich 1-2 Liter
- ✓ zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch
- ✓ bevorzugt ungesüsst und ohne Alkohol



Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020



Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

