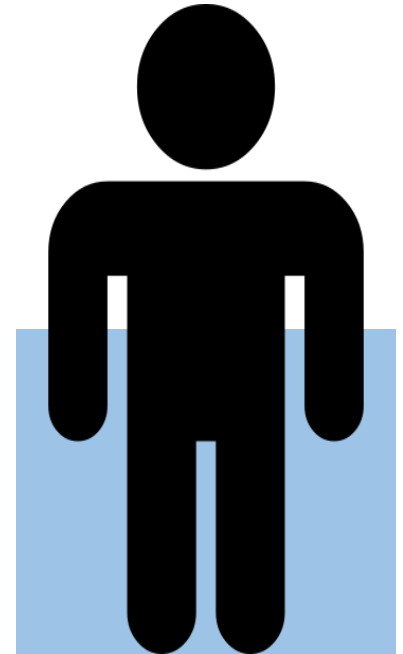
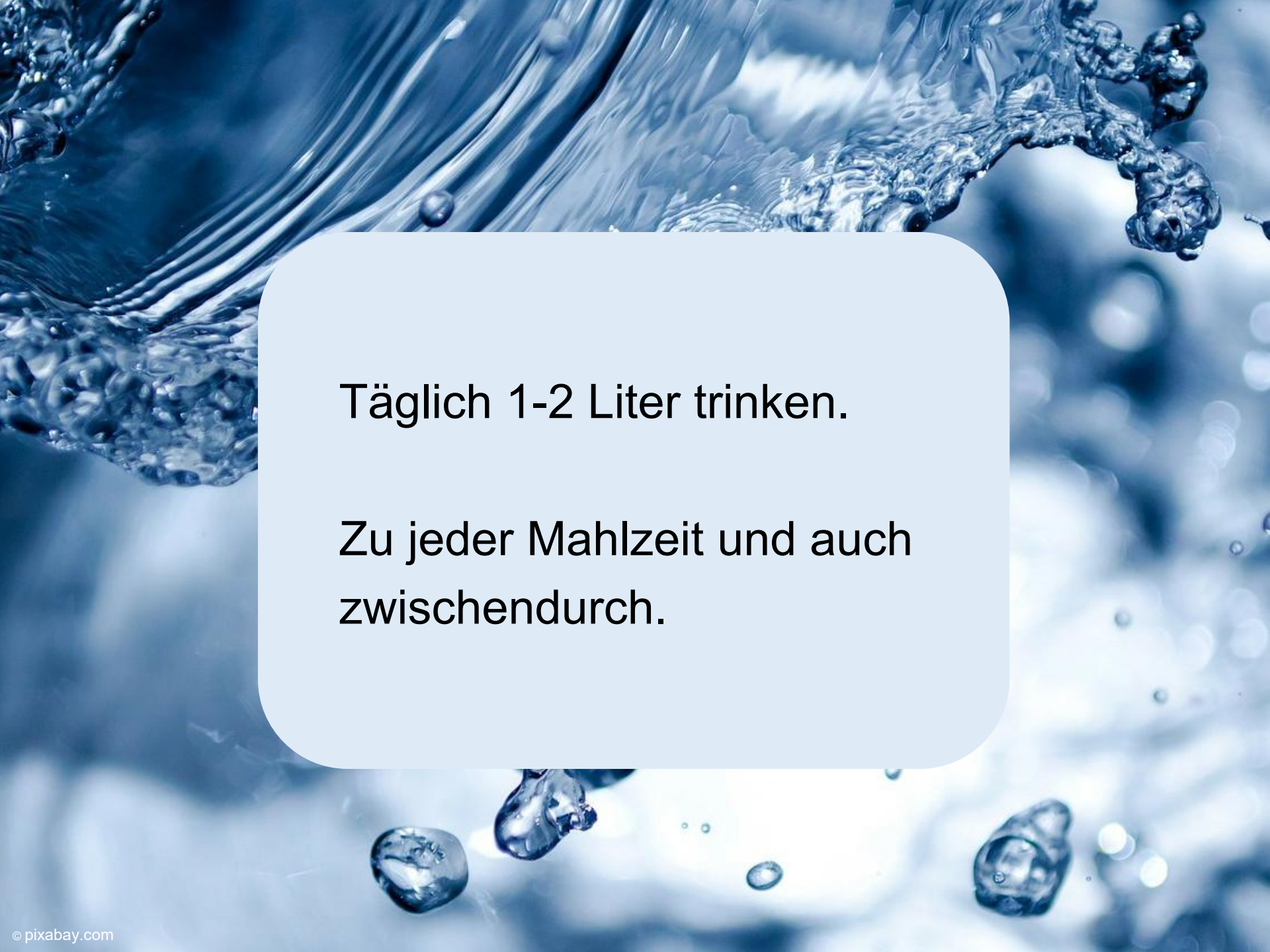




Regelmässig
Wasser trinken

Unser Körper besteht zu
50-60% aus Wasser.



A dynamic background image featuring a large, energetic splash of water in shades of blue. The water is captured in mid-motion, with numerous droplets and bubbles visible, creating a sense of freshness and movement. The lighting highlights the textures of the water, from the smooth curves of the splash to the individual droplets.

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/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
aktualisiert 2025



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz

Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera

