

Natürlich gut trinken – mit RhönSprudel

Ihr Projekt, Ihr Wohlbefinden

Gesunder Lebensstil, inneres Gleichgewicht – wer wünscht sich das nicht?

Doch im Alltagstrubel herrschen oft Stress und Hektik vor. Wir schalten den Autopiloten an und vergessen dabei, was uns guttut. Allein der Gedanke, sich um gesündere Ernährung oder mehr Bewusstsein im Leben zu kümmern, stresst uns zusätzlich oder macht uns ein schlechtes Gewissen.

Dabei braucht es gar nicht viel, um sein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. Und das möchten wir Ihnen zeigen und Sie zu unseren RhönSprudel WasserWochen einladen: Unter dem Motto „Natürlich gut trinken“ erfahren Sie, wie Sie sich mit wenig Aufwand und kleinen Verbesserungen Gutes tun können – für Körper, Geist und Seele.

Der Plan:

Entwickeln Sie wieder ein natürliches Trinkverhalten! Der Plan lautet: Trinken Sie, bevor Sie Durst haben. Die RhönSprudel WasserWochen sollen Ihnen helfen, dafür eine gute Gewohnheit zu entwickeln. Wenn ausreichendes Trinken für Sie zur täglichen Routine wird, können Sie langfristig für Wohlbefinden sorgen. Denn die Aufnahme von mindestens 2 Litern Wasser am Tag (inklusive des Wasseranteils in der Nahrung) trägt zur Erhaltung der normalen körperlichen und geistigen Funktionen bei.

Die Dauer:

Damit ein neues Verhalten Gewohnheit wird, dauert es mehrere Wochen. Um durchzuhalten, erfordert es ein Aha-Erlebnis, das Sie überzeugt und motiviert – und genau dafür wollen wir sorgen!

1 Wie viel und was?

Errechnen Sie Ihre tägliche Trinkmenge nach der unten genannten Formel. Wenn Sie viel Sport treiben oder schwanger sind, ist diese entsprechend höher.

Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf mit Mineralwasser, wie zum Beispiel RhönSprudel Naturell. Kräuter- und Früchtetees sind ebenfalls erlaubt. Auf Kaffee, Softdrinks oder Fruchtsäfte sollten Sie möglichst verzichten.

Die Formel für Ihre persönliche Trinkmenge

$$\begin{aligned}
 &= \text{Körpergewicht} \times 40 \text{ ml} \\
 &= \text{Flüssigkeitsbedarf pro Tag in ml} \\
 &\quad \text{minus ca. 1.000 ml (1 l)} \\
 &\quad \text{über die Nahrung} \\
 &= \text{Trinkmenge pro Tag in ml}
 \end{aligned}$$

2 Woche 1 Wasser schmeckt!

Sind Sie ein „Wasser-Trinkanfänger“? Trinken Sie am liebsten stark schmeckende Getränke wie süße Softdrinks und Säfte oder Bitteres wie Kaffee, Schwarztee oder Bier? Dann sind Ihre Geschmacksknospen daran gewöhnt und Mineralwasser erscheint Ihnen fad, da der feine Geschmack nicht mehr wahrgenommen wird. Doch das lässt sich leicht ändern.

Beginnen Sie damit, die süßen Getränke immer mehr zu verdünnen oder reduzieren Sie sie auf ein kleines Glas am Tag. Schenken Sie sich jetzt ab und zu auch einmal reines Mineralwasser ein. Nach einer Woche werden Sie feststellen, dass Wasser schmeckt.

3 Woche 2 Mineralwasser Marsch!

Jetzt heißt es: 7 Tage lang täglich Ihren errechneten Flüssigkeitsbedarf mit Mineralwasser decken! Wählen Sie ein Mineralwasser, das Ihnen schmeckt. Das ist wichtig, denn nur wenn wir das Mineralwasser leicht und genussvoll trinken können, schaffen wir auch die entsprechende Menge.

Ein weiches, harmonisches Wasser, wie RhönSprudel Mineralwasser mit seiner besonders ausgewogenen und natriumarmen Mineralisierung, eignet sich hervorragend als Trinkbegleiter durch den Tag.

Bewusstseins-Check

Probieren Sie nach dieser Woche einen Softdrink. Kommt er Ihnen viel zu süß vor? Dann haben sich Ihre Geschmacksnerven bereits wieder regeneriert!

4 Woche 3 Erfolgreich weitertrainieren

Gratulation! Sie haben bereits eine Woche bewusst nur Mineralwasser getrunken. In dieser Vertiefungswoche des Trinktrainings werden Sie sehen, dass es Ihnen viel leichter fällt, Ihr tägliches Wasserpensum zu schaffen.

5 Entdecken Sie die Routine

Machen Sie weiter, Schritt für Schritt, Woche um Woche, und trinken Sie bewusst Ihre tägliche Wassermenge. Irgendwann müssen Sie sich nicht mehr daran erinnern, zu trinken, Sie tun es einfach – so wie Sie sich die Zähne putzen. Ihr Körper und Geist danken es Ihnen mit Wohlbefinden und Leistungskraft!

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Horchen Sie in sich hinein. Spüren Sie bereits eine Veränderung?

Machen Sie sich hier gern ein paar Notizen, um Ihre positiven Erfahrungen während Ihrer RhönSprudel WasserWochen festzuhalten.



Meine Erfahrungen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Achtung! Fertig! Vorbereitung!

Bevor es losgeht und Sie Ihre persönlichen WasserWochen starten, ist etwas Vorbereitung sinnvoll, damit Sie sich ganz auf Ihr „Wasser-Trinkabenteuer“ konzentrieren können:

- **Legen Sie sich einen Wasservorrat für 1–2 Wochen an:** Rechnen Sie mit ca. 3 Flaschen Mineralwasser pro Tag – am besten vielleicht unsere schönen neuen RhönSprudel Glasflaschen, denn das Auge trinkt schließlich mit!
- **Stellen Sie Laufschuhe, Fahrrad oder Walkingstöcke bereit:** Täglich sanfte Bewegung tut gut, bringt den Stoffwechsel in Schwung und motiviert zu trinken. Und für die Sportmuffel empfehlen wir, mit einem Schrittzähler (analog oder App) 10.000 Schritte in den Alltag zu integrieren und öfter mal ein Stück zu Fuß zu gehen.

Durchatmen!



Innehalten und bewusst tief atmen bewirkt wahre Wunder bei Hektik und Stress. Diese einfache Atemübung lässt Sie schnell zur Ruhe kommen.

Legen Sie Ihre Hand auf den unteren Teil des Bauches, atmen Sie tief ein und lassen Sie den Atem bis zur Hand fließen. Dann ausatmen – so lange wiederholen, bis Sie sich ruhig und entspannt fühlen.



- **Suchen Sie sich einen Entspannungsort:** Bei den RhönSprudel WasserWochen geht es auch darum, seine innere Balance zu stärken. Finden Sie einen gemütlichen Platz in Ihrem Heim, wo Sie zur Ruhe kommen und ungestört sind. Sanftes Yoga, Atemübungen oder Meditation sind ideal, um abschalten zu können.
- **Fresh Food statt Fast Food:** Versorgen Sie sich mit viel Obst und Gemüse und genießen Sie während der WasserWochen eine leichte, vollwertige und ausgewogene Ernährung.*
- **Behalten Sie den Überblick:** Erstellen Sie sich Ihren persönlichen Trinkplan für die Woche und führen Sie ein Trinktagebuch, in dem Sie festhalten, was und wie viel Sie trinken.

* Tolle Rezepte gibt es auf www.mineralwasser.com und die DGE-Regeln für gesunde Ernährung auf www.dge.de

Schlaue Tipps zum Durchhalten

1. Kein Stress, bitte!

Setzen Sie sich nicht unter Druck, sonst verlieren Sie die Lust. Es ist ein Trinktraining für Sie allein, daher gehen Sie freundlich mit sich um und bleiben Sie entspannt. Wenn Sie anfangs Ihr Pensum nicht schaffen, sollten Sie sich keine Vorwürfe machen. Trinken Sie einfach am nächsten Tag etwas mehr. So können Sie in Ihrem persönlichen Tempo das Trinktraining absolvieren – ganz ohne Frust!

2. Trinken, bevor Sie durstig sind!

Verteilen Sie Ihre Mineralwassermenge gleichmäßig über den Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. Mit einem Spritzer Zitrone bringen Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel in Schwung, sondern haben den ersten Viertel Liter schon geschafft! Trinken Sie vor den Mahlzeiten ein großes Glas Mineralwasser. Diese Routine hilft, ans Trinken zu denken – positiver Nebeneffekt, falls Sie abnehmen wollen: Wasser füllt den Magen und Sie essen weniger.

3. Getränk immer in Reichweite!

Platzieren Sie das Mineralwasser am Arbeitsplatz immer gut sichtbar oder zuhause an Stellen, an denen Sie oft vorbeikommen. Legen Sie eine Flasche Mineralwasser ins Auto und stecken Sie eine kleine Flasche in die Handtasche oder den Rucksack, damit Sie auch unterwegs gut mit Flüssigkeit versorgt sind.

4. Die Abwechslung macht's!

Jeden Tag Kaviar wird mit der Zeit langweilig. Das kann Ihnen auch mit Ihrem Lieblingsmineralwasser passieren. Variieren Sie einfach Ihr Wasser, indem Sie es mit natürlichen Zutaten aufpeppen, zum Beispiel mit Beeren, Gurken- oder Zitronenscheiben. Mit Kräutern wie Minze, Melisse oder Rosmarin zaubern Sie sich selbst Ihr ganz persönliches „Infused Water“, ganz ohne Kalorien! Und für die Abwechslung unterwegs oder wenn's schnell gehen soll: das RhönSprudel Mineralwasser Plus mit 1 % echter Zitrone oder Limette.



Blaubeere trifft Minze

Infused Water im Handumdrehen:
Eine Karaffe mit Mineralwasser füllen.
Eine Hand voll ungesüßte Tiefkühl-
Blaubeeren, vier Scheiben von einer Bio-
gurke und -zitrone sowie einige Blätter oder
einen Zweig Minze dazugeben, fertig!
Für das optimale Aroma das Wasser am
besten für mindestens eine Stunde im
Kühlschrank ziehen lassen.

Die WasserWochen-Regeln

In den ersten zwei Wochen

ist erlaubt:

- ✓ Kräuter- und Früchtetees
- ✓ Infused Water
- ✓ RhönSprudel Mineralwasser Plus

wird empfohlen:

- ✓ Angemessene Bewegung
- ✓ Frische, vollwertige und ausgewogene Ernährung
- ✓ Bewusste Zeit für sich selbst
- ✓ Ausreichend Schlaf

verzichten Sie auf:

- ✗ Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Alkohol, Softdrinks, Fruchtsäfte
- ✗ Zu viel Süßes und Fettiges
- ✗ Stress und Hektik

Mein Trinktagebuch

Mit dem persönlichen Trinktagebuch lässt sich die tägliche Trinkmenge ganz einfach beobachten. Sie erkennen auf einen Blick, ob Sie täglich genügend und vor allen Dingen auch empfehlenswerte Getränke getrunken haben.

So funktioniert's:

Ihre persönliche tägliche Trinkmenge errechnen Sie nach der Formel auf Seite 39. Teilen Sie diese Menge durch 250 ml und Sie wissen, wie viele Portionen Sie täglich trinken sollten.

In Ihrem Trinktagebuch erfassen Sie die Menge aller Getränke, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Ein Kästchen in der Tabelle steht für eine Portion von 250 ml. Hierfür machen Sie ein Kreuz. Für eine halbe Portion, also 125 ml, machen Sie nur einen Strich in das Kästchen, zwei Striche (1 Kreuz) entsprechen dann wieder einer Portion von 250 ml.



Auswertung:

„Wie viel haben Sie insgesamt getrunken?“

► Hier geht es um die Gesamtmenge der täglichen Portionen. Zählen Sie alle pro Tag angekreuzten Kästchen zusammen. Idealerweise ergibt die Summe multipliziert mit 250 ml den von Ihnen ermittelten täglichen Flüssigkeitsbedarf.

Kaffee zählt nicht als Flüssigkeit! Richtig oder falsch?



Kaffee entzieht dem Körper Flüssigkeit, heißt es immer wieder. Tatsächlich hat das Koffein im Kaffee eine harntreibende Wirkung. Wie stark diese ist, ist individuell verschieden und eher gering. Auch wenn Kaffee vielmehr ein Genussgetränk ist als ein Durstlöcher, können Sie ihn zu einem Flüssigkeitslieferanten zählen. Am besten gleichen Sie die angeregte Nierentätigkeit schon während des Kaffeegenusses mit einem Glas natürlichen Mineralwasser aus!

„Wie viele empfehlenswerte Getränke waren dabei?“

► Hier geht es um die Anzahl der grauen Kästchen, die Sie pro Tag angekreuzt haben.

0–2 Portionen:

Sehr gut! Sie schaffen es, Gesundheit und Genuss in Einklang zu bringen.

3 Portionen:

Das ist nicht schlecht, aber auch nicht ideal. Die Wahl Ihrer Getränke können Sie noch verbessern.

4 Portionen und mehr:

Ihre Trinkgewohnheiten sind nicht optimal. Versuchen Sie, zwischendurch mindestens ein bis zwei Portionen durch empfehlenswerte Getränke zu ersetzen.

Mein Trinktagebuch

Name:

Meine tägliche Trinkmenge:

ml

Portionen

Datum:

Woche:

Für weitere Trinkwochen bitte diese Doppelseite kopieren



	Empfehlenswerte Getränke			
	Mineralwasser		Ungesüßte Früchte- und Kräutertees / wassernahe Getränke / Saftschorlen	
Tag 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Genussmittel oder Getränke, die neben Flüssigkeit auch viele Kalorien oder Süßstoffe enthalten					Auswertung
	Kaffee / grüner und schwarzer Tee	Frucht- und Gemüsesäfte	Kalorienreduzierte Limonaden / Cola Light	Sonstige kalorienhaltige Getränke / Limonaden / Cola / Cola-Mix	Alkohol	
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1. = Portionen 2. = ml 3. = graue Kästchen
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3.

Graue Kästchen: Überschreitung der empfohlenen Tagesmenge