

# Mein täglicher Trinkplan



## Mein täglicher Trinkplan

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist in jedem Lebensalter unentbehrlich, denn Wasser ist lebensnotwendig. Manche Menschen trinken aufgrund eines kaum auftretenden Durstgefühls zu wenig, andere Menschen dürfen aufgrund von chronischen Krankheiten nur eine bestimmte Menge trinken. Falls Sie sich unsicher sind, wie viel Flüssigkeit Sie täglich zu sich nehmen sollen, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt.

Dieser Trinkplan soll Ihnen helfen, die Menge der zu sich genommenen Flüssigkeit zu dokumentieren. Er macht es Ihnen damit leichter, Ihre notwendige Flüssigkeitszufuhr selbst sicherzustellen.

Falls Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns bitte einfach an oder kontaktieren Sie direkt Ihren Arzt.

Ihr KKH Versorgungsteam

So viel sollte ich jeden Tag trinken: \_\_\_\_\_ ml

Diese Getränke sind für mich besonders empfehlenswert:

---

---

---

---

---

---

Auf diese Getränke sollte ich möglichst verzichten:

---

---

---

---

---

---

## Montag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Mittwoch

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Freitag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Sonntag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Dienstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Donnerstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Samstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Montag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Mittwoch

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Freitag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Sonntag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Dienstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Donnerstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

## Samstag

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml

Uhrzeit	Getränkeart	Trinkmenge
<b>Frühstück</b>		
		ml
		ml
<b>Zwischendurch</b>		
		ml
		ml
<b>Mittag</b>		
		ml
		ml
<b>Nachmittag</b>		
		ml
		ml
<b>Abendessen</b>		
		ml
		ml

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtmenge: \_\_\_\_\_ ml



**KKH Kaufmännische Krankenkasse**

Hauptverwaltung

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)

[www.kkh.de](http://www.kkh.de)