

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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		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
Frühstück		
		ml
		ml
Zwischendurch		
		ml
		ml
Mittag		
		ml
		ml
Nachmittag		
		ml
		ml
Abendessen		
		ml
		ml

Datum: _____ Gesamtmenge: _____ ml



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

service@kkh.de

www.kkh.de