



## So gelingt gesundes Trinken

Der Trinkplan  
für jeden Tag

# KKH

Kaufmännische Krankenkasse

# Trinken nicht vergessen!

**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 in Ihrer ärztlichen Praxis nach.

**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.

## Sie haben noch Fragen?

Dann rufen Sie uns einfach an oder kontaktieren Sie direkt Ihre ärztliche Praxis.

**So viel sollte ich täglich trinken:**

ml

**Diese Getränke sind für mich besonders empfehlenswert:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auf diese Getränke sollte ich möglichst verzichten:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Montag**

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

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

**Dienstag**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Getränkeart</b>	<b>Trinkmenge</b>
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

## Donnerstag

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

## Samstag

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

## Montag

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

## Mittwoch

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

## Freitag

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

## Sonntag

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

**Dienstag**

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

## Donnerstag

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

## Samstag

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

## Montag

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

## Mittwoch

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

## Freitag

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

## Sonntag

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

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

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
[kkh.de/kontaktformular](http://kkh.de/kontaktformular)

