



**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

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

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



1976 – 02/24