

# Trinkplan für Senioren

Für eine gesunde Blasenfunktion empfiehlt sich ein fester Trinkplan. Ganz wichtig: Abends sollten Sie gegen 20 Uhr das letzte Glas trinken.

So trinken Sie täglich 1,5 Liter!

Frühstück	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Zum Abendbrot	Abends
250 ml	200 ml	350 ml	200 ml	300 ml	200 ml
 2 Tassen Tee, Milchkaffee oder Kakao	 1 Glas Saftschorle oder Buttermilch	 1 Glas Mineralwasser oder Saftschorle, 1 Teller Suppe	 1 große Tasse Tee oder Milchkaffee	 2 Tassen Tee	 1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser oder ggf. 1 Glas Weinschorle oder Bier
 	 	 	 		 