



## „Fichtelfrisch“ – für klare Köpfe!

- \* 500 ml Trinkwasser kalt oder warm
- \* 2-3 Stängel frische Minze, Zitronenmelisse, Thymian, Salbei, Basilikum, Lavendel oder Rosmarin, gerne auch gemischt
- \* 2-3 dünne Scheiben frischer Ingwer (für Mutige)

Wasche die Kräuter kurz mit kaltem Wasser und stecke sie im Ganzen in die Flasche! Gib den Ingwer dazu, wenn du magst!



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

## Fichtelwasser – einfach, klar, für Durstige!



Fülle deine Flasche mit frischem Wasser aus der Leitung und schon geht's rein ins Trinkvergnügen!

Leitungswasser im Fichtelgebirge ist sauber, schmeckt frisch und neutral und kann ohne Probleme getrunken werden. Probiere es aus!

Du magst es lieber mit „Blubb“, also mit Kohlensäure? Im Wassersprudler kannst du es nach deinem Geschmack mit Kohlensäure anreichern. Fülle es dann einfach um in deine Flasche für unterwegs!



## „Saurer Werner“

- \* ca. 500 ml kaltes Wasser
- \* **Saft von einer halben Zitrone oder Orange** (für die, die es nicht so sauer mögen)

Fülle den ausgepressten Saft in deine Trinkflasche und gieße dann mit dem kalten Wasser auf! Fertig!



„Sauer macht lustig.“

Du hast eine tolle Rezeptidee für ein zuckerfreies Getränk? Dann schicke uns dein Rezept oder ein Bild per E-Mail an [ho.gesundheit@service.by.de](mailto:ho.gesundheit@service.by.de).

Als Dank erhältst du eine kleine Überraschung per Post! Tolle Preise gibt es auch zu gewinnen beim Gewinnspiel für deine Eltern im Elternbrief.

## „Beerenstark“

- \* ca. 500 ml kaltes Wasser
- \* **1 Hand voll frische oder tiefgekühlte Beeren**, wenn möglich aus dem eigenen Garten, wenn gerade Beerenzeit ist (im Fichtelgebirge so ungefähr von Mai bis September) z.B. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren oder Stachelbeeren

Wasche die Beeren kurz in einem Sieb mit kaltem Wasser! Fülle sie in deine Trinkflasche! Wenn du magst, dann zerdrückst du sie mit einer Gabel etwas. So verteilt sich der Geschmack besser im Wasser.

Fülle die Trinkflasche mit kaltem Wasser auf und genieße dein Beerenaromawasser!

