



# Durstest du noch oder denkst du schon?

## Hätten Sie gedacht, dass ...

- die Konzentration und die Leistungsfähigkeit bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr nachlässt und dies Auswirkungen auf die nächsten 2 Tage hat?
- sich ein Flüssigkeitsmangel auswirkt auf das Verständnis von komplexen Zusammenhängen, die Merkfähigkeit und das Erinnerungsvermögen?
- Sie erst Durst bekommen, wenn Sie bereits mehr als 0,5 % des Körpergewichts in Form von Wasser verloren haben?
- nicht auf Vorrat getrunken werden kann, da der Körper die Menge, die er nicht benötigt, wieder ausscheidet?
- Wasser nicht gleich Wasser ist und die Qualitätsunterschiede zwischen verschiedenen Wasserarten und Produkten erheblich sein können?

## Tipps – auch für heiße Tage:

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees). **Bei Hitze, körperlich anstrengender Tätigkeit und Sport ist der Bedarf höher!**
- Achten Sie bei der Auswahl des Mineralwassers auf die Zusammensetzung der Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Nehmen Sie gleichmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit auf.
- Essen Sie erfrischendes und saftiges Obst und Gemüse, wie z. B. Melone, Apfel, Gurke, Tomate.