

Öffnungszeiten:

Mo – Fr : 8:30 – 18:30 Uhr

Sa: 9:00 – 13:00 Uhr

Bequem: Unser Autoschalter am Salzufer!

Tipps für richtiges Trinken

- **durchschnittlich** besteht ein Mensch aus **45-70% Wasser** - zum Transport von Nährstoffen, Ausscheidung, Regulation der Körpertemperatur
- **Ausscheidung** pro Tag: ca. 2,5 L beim Erwachsenen (über Niere, Stuhl, Lunge, Haut)
- Symptome des **Flüssigkeitsmangels**: Durst; steigt das Defizit über 3% folgen Einschränkungen der geistigen und körperlichen Fähigkeiten
- **Täglicher Bedarf**: 1,5 L als Flüssigkeit; den Rest nimmt der Körper über die Nahrung auf
- **Erhöhter Bedarf** bei Stillenden, an heißen Tagen, bei Durchfall und Erbrechen, Fieber und starker körperlicher Betätigung
- **Ältere Menschen** haben ein verringertes Durstempfinden, hier empfiehlt es sich nicht nach Bedarf zu trinken, sondern regelmäßig
- **geeignete Getränke**: Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee (ungesüßt) Saftschorlen im Verhältnis 1:3 (Sportler nehmen ein Verhältnis 1:2 um den Mineralstoffverlust auszugleichen)
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke gelten als **Genussmittel** und sind nicht dazu geeignet den Flüssigkeitsbedarf zu decken.
- **„Ich vergesse immer zu trinken...“**: Stellen Sie sich gleich morgens die Trinkmenge auf den Tisch, die Sie zum Abend ausgetrunken haben wollen. Stellen Sie sich jede Stunde einen „Trinkwecker“. Lauwarme Getränke ohne Kohlensäure lassen sich besser trinken.