

Verbessern Sie durch genügend Flüssigkeitsaufnahme:

- Ihre Lebenskraft
- Ihre körperliche und geistige Fitness
- Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit

Beugen Sie vor gegen:

- Frühzeitige Ermüdung, Reizbarkeit, Schwäche und Abgeschlagenheit
- dickes Blut und Herzrasen
- Blutdruckprobleme
- erhöhtes Sturzrisiko
- Verstopfung
- Einschränkungen der Nieren- und Blasenfunktion
- Schwindel und Kopfschmerz
- austrocknende Haut

Maßnahmen für jedermann/frau wenn keine Einschränkung:

- die Flüssigkeitszufuhr sollte mindestens 1000 ml am Tag betragen
- an heißen Tagen oder auch bei sehr trockener Luft (Klimaanlagen, Heizungsluft im Winter) bis zu 1500 ml am Tag
- bunte Gefäße zur Motivation
- Wasser, Tee, Säfte + Sirup (jeweils stark verdünnt)
- Suppen, Mineralwasser mit Geschmack
- bei starker Sommerhitze – Wassereis

Genug trinken!

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und beugen Sie Komplikationen durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor!



Besonders ältere Menschen sind auf Grund eines reduzierten Durstgefühls gefährdet, einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden!

So nehmen Sie täglich 1 – 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich

Frühstück	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abendessen	Abends
					
2 Tassen	1 Glas	1 Glas 1 Teller	1 Tasse	2 Tassen	1 Glas
Tee Milchkaffee Kakao	Wasser Saft (verdünnt) Buttermilch	Wasser Saft (verdünnt) Suppe	Wasser, Tee, Milchkaffee	Wasser Tee	Wasser Saft (verdünnt)
					
					