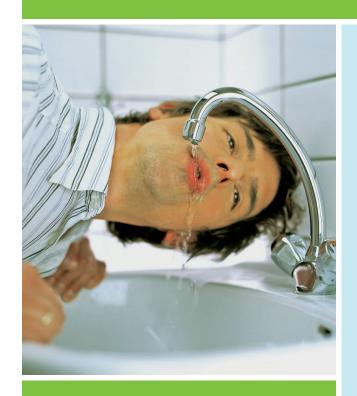
Trink Dich fit!



Achtung! Ihr Wasserbedarf ist erhöht bei:

- starker körperlicher Anstrengung
- Hitze, trockener und kalter Luft
- hohem Kochsalzverzehr und hoher Eiweißzufuhr
- verschiedenen
 Erkrankungen (z.B. mit Fieber, Erbrechen,
 Durchfall)

optimale Leistungsfähigkeit ist eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz. War die Flüssigkeitsbilanz. War die Flüssigkeitszufuhrtagsübergering, sollte besser vor der sportlichen Aktivität etwa 1/4 Liter Wasser getrunken werden. Bei länger andauernden sportlichen Tätigkeiten (über 45 Minuten) sollte auch zwischendurch getrunken werden, um die

körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentration und
Koordination zu erhalten
und um Kreislaufprobleme
zu vermeiden. Besser
schlückchenweise trinken,
als zu große Mengen auf
einmal. Bei allen Arten von
Breitensport sind Trinkwasser oder mit Trinkwasser
gemischter Fruchtsaft für
den Flüssigkeitsnachschub
bestens geeignet.

