

Habe ich zu wenig getrunken?

Der Körper braucht pro Tag mindestens 1 bis 2 Liter Flüssigkeit (/de/themen/sporternaehrung/Wasser--Tee-oder-Sportgetr-nke-.html), an Trainings- und Spieltagen zusätzlich so viel, wie er über das Schwitzen verliert.

Die Urinfarbe verrät, ob jemand genug getrunken hat:

- farblos bis (hell-)gelb ist normal = genug getrunken
- dunkelgelb oder sogar bräunlich = zu wenig getrunken

Gut zu wissen

Durst ist ein Warnsignal des Körpers, dass der Flüssigkeitshaushalt (/de/themen/alkohol/Alkohol-st-rt-den-Wasserhaushalt.html) aus dem Lot gerät. Während der Anspannung eines Wettkampfes macht sich Durst nicht immer bemerkbar. Deshalb am besten in regelmässigen Abständen zwei bis drei Schlucke trinken.

Weitere Informationen unter www.coolandclean.ch