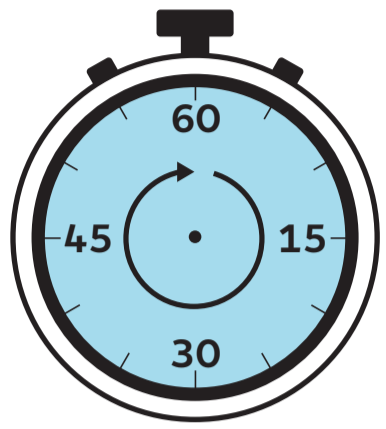


# WASSERHAUSHALT DES KÖRPERS



## Wasserverlust über den Tag verteilt ...

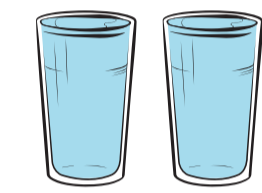
Durch Schwitzen (0,5L), Ausatmen (0,4L) und über den Urin (1,5L) verliert der Körper Wasser.



Wasserverlust bei 60 min Sport

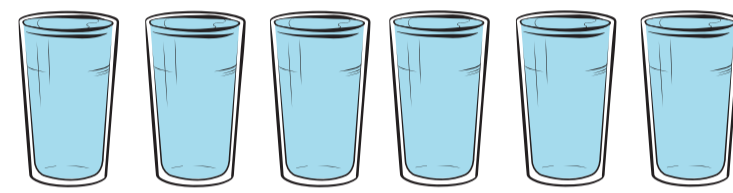


## Was passiert bei Verlusten?



-2%

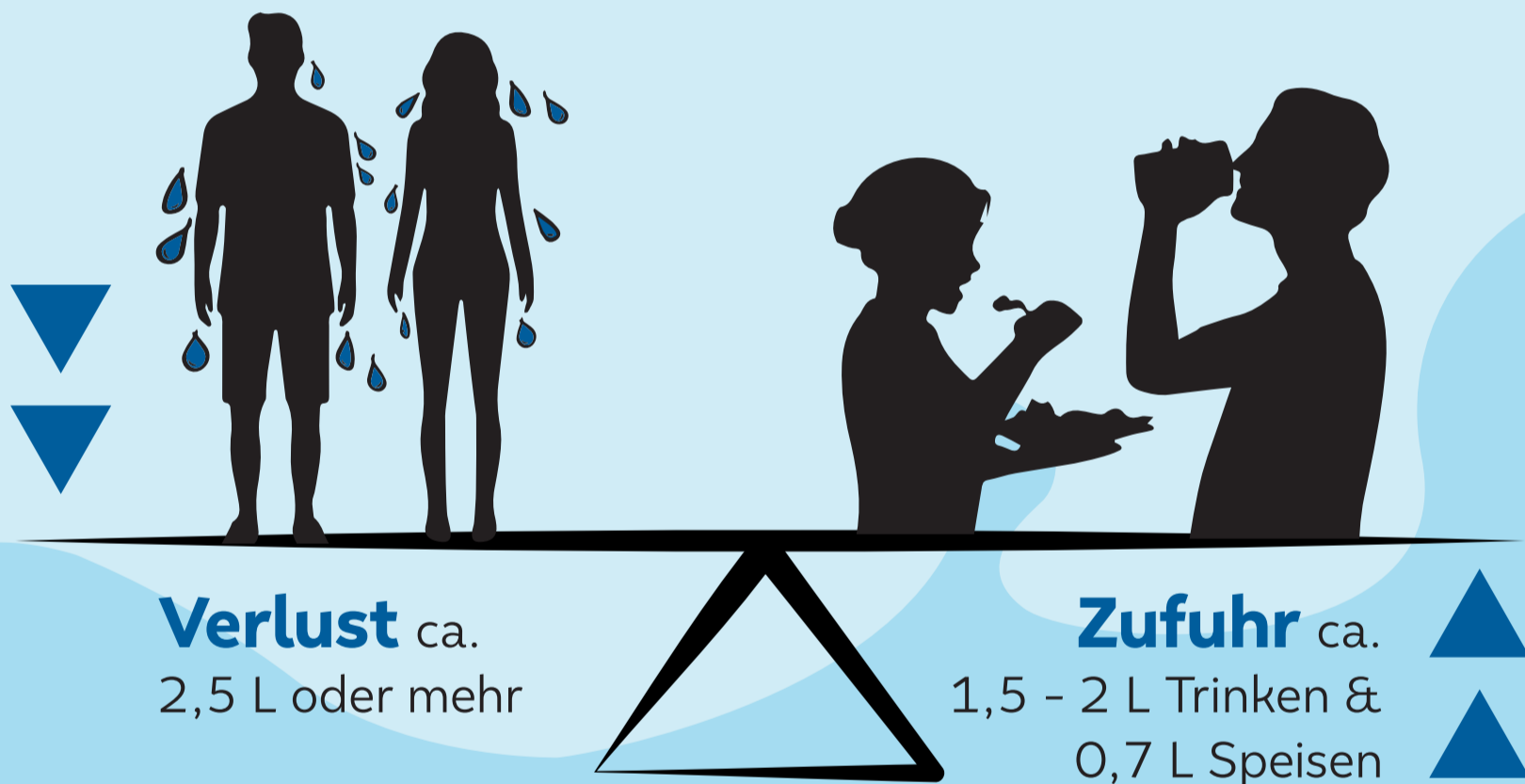
verminderte Ausdauer & Konzentration



-6%

beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Reizbarkeit & Erschöpfung

## Täglicher Wasserbedarf ca. 2,5 Liter pro Tag

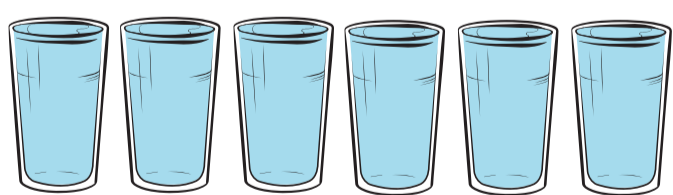


# Wasseranteil im Körper 60-65%

z.B. 60 kg Körpergewicht sind das 36 - 40 kg Wasser

## Wasserszufuhr über den Tag verteilt...

Jugendliche und Erwachsene trinken idealerweise 1,5-2L Wasser täglich = 6 Gläser Wasser/Tag.



Zusätzlich werden ca. 0,7 L Wasser über Lebensmittel und Speisen aufgenommen. Das entspricht 3 Gläsern Wasser am Tag.



86%

Wasserreiche Lebensmittel und Speisen enthalten besonders viel Wasser. Z.B. Gurken bestehen zu 97 % aus Wasser.

97%



89%



95%



88%

