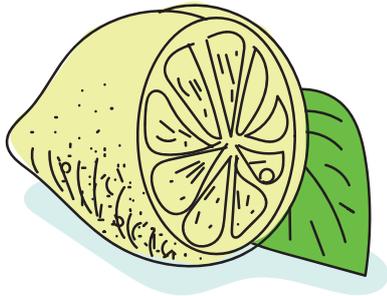




Durstlöscher

Ausreichend und regelmäßig zu trinken ist wichtig, um sich wohl zu fühlen. Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Müdigkeit und Leistungsabfall sind nicht selten ein Anzeichen dafür, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt. Für die meisten Menschen reichen Mineralwasser und Tees aus, um den Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu halten. Sie sind sogar besser als Cola, Eistee, Saft oder Energy-Drinks. Die sind zum Durstlöschern keine gute



EMPFEHLENSWERTE MISCHUNG – HYPOTONISCH ODER ISOTONISCH

Hypotonische Getränke enthalten weniger gelöste Teilchen als unser Blut und werden schnell vom Körper aufgenommen.

Isotonische Getränke enthalten genauso viele gelöste Teilchen wie unser Blut und werden sehr schnell vom Körper aufgenommen.

Hypertonische Getränke enthalten mehr gelöste Teilchen als das Blut und werden nur langsam vom Körper aufgenommen.

Wahl, denn der Körper muss den hohen Zuckergehalt im Magen erst verdünnen, bevor die Flüssigkeit ins Blut fließen kann.

Wer regelmäßig länger als eine Stunde täglich schweißtreibenden Sport macht, für den ist ein Sportgetränk sinnvoll, das gezielt die ausgeschwitzten Mineralstoffe und verbrauchten Kohlenhydrate ergänzt.

TEE AUS FRISCHER MINZE, HEISS ODER KALT (HYPOTONISCH)

6-8 frische
Stängel Minze

Minze abspülen und mit 1 Liter kochendem Wasser aufbrühen. Ziehen lassen und heiß trinken oder abkühlen lassen und kalt trinken.

INGWER-LIMETTEN-TEE, HEISS ODER KALT (HYPOTONISCH)

1 Bio-Limette oder
Bio-Zitrone

Ein gut
daumengroßes
Stück Ingwer

ca. 1 Liter kochendes Wasser
Honig

Bio-Limette/Bio-Zitronen heiß abwaschen, in Scheiben schneiden, zwei gut daumengroße Stücke Ingwer in Scheiben schneiden, mit ca. 1 Liter kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen und heiß oder abgekühlt trinken. Evtl. ½-1 TL Honig zugeben.

GUT FÜR SPORTLER/INNEN

Stilles Mineralwasser

- mit genügend Calcium (mehr als 300mg/l)
- Magnesium (mehr als 100mg/l)
- und Natrium (mehr als 100mg/l)
- Zugemischter Fruchtsaft liefert das notwendige Kalium.

ISOTONISCHE FRUCHTSAFTSCHORLE (VERHÄLTNISS 1:2)

300-400 ml reiner Fruchtsaft
(Apfel, Traube)

600-700 ml Mineralwasser

ISOTONISCHER TEE MIT SAFT

700 ml Kräuter- oder
Rooibostee

1 Messerspitze Salz (1-2g)

300 ml Traubensaft

