

Trink Dich rund

Tipp Nr.
031

... speziell an heißen Sommertagen



Der Körper eines Erwachsenen besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Die Flüssigkeit ist notwendig, um lebenswichtige Funktionen aufrecht zu halten, den Körper von Giftstoffen zu befreien und nicht zuletzt die Haut zu kühlen.

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l Wasser. Speziell an heißen Tagen sollten Sie aufgrund des verstärkten Schwitzens die Trinkmenge erhöhen, um eine Dehydrierung zu vermeiden. So können Sie außerdem Schwindel und Konzentrationsstörungen bei Hitze vorbeugen und vermeiden.

Vitaminbombe

1/8 Apfel/Quitte/Karottensaft

0,2 l Soda

1/2 Scheibe Zitrone ins Glas

Schuss Zitronensaft

Garnitur: Zitronenscheibe und Strohalm

„a sjaße Granker!“

1/8 Birnen-Johannisbeersaft

0,2 l Soda

2 cl Preiselbeersirup

Birnenstücke ins Glas

Strohalm

Hugo alkoholfrei

1/8 Hollunderblütengetränk

0,2 l Soda

2-3 Limettenstücke ins Glas

2-3 Minzeblätter ins Glas

Schuss frisch gepresster Limettensaft

Strohalm