



Durst ist schlimmer als Heimweh

Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs mit geeigneter Getränkeauswahl

Ziel	Den Wasserhaushalt des Körpers und die Auswirkung verschiedener Getränke kennenlernen
Dauer	90 Minuten
Inhalt	<p>Wasser ist der Quell des Lebens und unser wichtigstes Grundnahrungsmittel. Da unser Körper keinen Speicher für Wasser hat, müssen wir regelmäßig trinken. Doch nicht alle Getränke sind geeignete Durstlöscher.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wasserhaushalt des Körpers• Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel• Eigenschaften unterschiedlicher Getränke• geeignete Durstlöscher• Getränke als Genussmittel• geeignete Getränke für den Sport
Zielgruppe	Erwachsene
Durchführung	Vortrag & Gespräch
Voraussetzung	keine
Teilnehmerzahl	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/91 gefunden.
Erstellt am 2.2.2026*