## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## 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 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.

• Wasserhaushalt des Körpers

Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel
Totalingen 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 1.12.2025