

Wieviel muss ICH trinken?

Jeder Mensch hat einen anderen Flüssigkeitsbedarf. Dieser kann als Richtlinie einfach berechnet werden:

35 Milliliter Flüssigkeit x Körpergewicht

z.B. wenn du 58 kg schwer bist, rechnest du $58 \times 35 = 2030$ Milliliter (ml) Flüssigkeit, also 2,03 Liter braucht dein Körper mindestens pro Tag.

Diese Flüssigkeitsmenge muss aber nicht allein getrunken werden, denn wir nehmen auch über die Nahrung Flüssigkeit zu uns. Auch bei der Verdauung entsteht im Körper Wasser- das sind gemeinsam pro Tag ca. 1 Liter Wasser.

Diesen 1 Liter können wir von unserem Flüssigkeitsbedarf abziehen!

2,03 Liter
- 1,00 Liter
1,03 Liter mindestens pro Tag trinken

Wenn es sehr heiß ist, du also viel schwitzt oder viel Sport machst, brauchst du auf jeden Fall mehr Flüssigkeit!!!

Rechne deinen eigenen Flüssigkeitsbedarf aus:

Mein Gewicht:.....

Rechnung:

..... kg Gewicht x 35 = ml
- 1000 ml
.....ml

Mein eigener Flüssigkeitsbedarf (mindestens):

in Milliliter:.....

in Liter:.....