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
- 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 10.11.2026