



## Durst ist schlimmer als Heimweh

Deckung des täglichen Flüssigkeitsbedarfs mit geeigneter Getränkeauswahl

<b>Ziel</b>	Den Wasserhaushalt des Körpers und die Auswirkung verschiedener Getränke kennenlernen
<b>Dauer</b>	90 Minuten
<b>Inhalt</b>	<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"><li>• Wasserhaushalt des Körpers</li><li>• Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel</li><li>• Eigenschaften unterschiedlicher Getränke</li><li>• geeignete Durstlöscher</li><li>• Getränke als Genussmittel</li><li>• geeignete Getränke für den Sport</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Durchführung</b>	Vortrag & Gespräch
<b>Voraussetzung</b>	keine
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/91](http://www.eb-gs.de/display-angebot/91) gefunden.  
Erstellt am 14.5.2026*