

# Bevor der Durst kommt

Mit der richtigen Trinkmenge kommen Jung und Alt gut durch den Sommer

## Richtwerte\* für die Zufuhr von Wasser

Alter	Getränk (ml/Tag)
ab 0,5 Jahren	400 ml
ab 1 Jahr	600 ml
4-6 Jahre	800 ml
10-12 Jahre	1.000 ml
Erwachsene	1.500 - 2.000 ml
Senioren	1.500 ml

## Symptome des Wassermangels

0%	Durstgefühl
-2%	verminderte Leistungsfähigkeit
-4%	Mundtrockenheit
-6%	erhöhte Temperatur
-8%	Übelkeit / Schwindelgefühl
-12%	Verwirrtheit
-14%	Kreislaufkollaps

\*Angaben: DGE  
Quelle: Coca-Cola GmbH

[http://www.presseportal.de/pm/7974/1451326/coca\\_cola\\_gmbh](http://www.presseportal.de/pm/7974/1451326/coca_cola_gmbh)