

Wasser - einfach lebenswichtig



| Alter | | Wasseraufnahme Gesamt (ml / Tag) |
|-------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Säuglinge | 0 bis unter 4 Monate | 780 |
| | 4 bis unter 12 Monate | 1000 |
| Kinder | 1 bis unter 4 Jahre | 1550 |
| | 4 bis unter 7 Jahre | 1900 |
| | 7 bis unter 10 Jahre | 2000 |
| | 10 bis unter 13 Jahre | 2200 |
| | 13 bis unter 15 Jahre | 2400 |
| Jugendliche | 15 bis unter 18 Jahre | 2700 |
| Erwachsene | 19 bis unter 25 Jahre | 2400 |
| | 25 bis unter 50 Jahre | 2300 |
| | 50 bis unter 65 Jahre | 2000 |
| | 65 Jahre und älter | 1800 |
| Schwangere | | 2500 |
| Stillende | | 3200 |

Denken Sie bei Ihrer Vorratshaltung immer an genügend Wasser. Es wird zum Trinken und Kochen gebraucht und darf in keinem Haushalt fehlen. Der Mensch braucht täglich etwa 2 Liter Flüssigkeit. Ohne Wasser könnte der Mensch selbst unter günstigsten Bedingungen nur 11 bis 20 Tage überleben.

Trinken - aber was?

reichlich täglich:

- Mineralwasser
- Leitungswasser
- Kräutertee
- Früchtetee
- Obstsäfte mit Wasser verdünnt

mäßig:

- Obstsäfte pur
- Gemüsesäfte pur
- Fruchtsaftgetränke
- Limonaden/Brausen