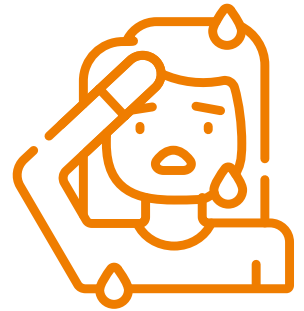


WASSER TRINKEN. GESUND BLEIBEN.

Wenn Menschen nicht genug trinken, **dehydrieren** sie - dies erhöht das Risiko für hitzebedingte Erkrankungen.



Mache draußen bei starker Hitze alle **20 Minuten** eine Trinkpause und nehme **pro Stunde ½ bis 1 Liter** Flüssigkeit auf.



WELCHE FARBE HAT DEIN URIN?



✓ GUT HYDRIERT

Du trinkst genug - weiter so!



! LEICHT DEHYDRIERT

Zeit für eine Trinkpause!



! DEHYDRIERT

Trinke noch häufiger!



✗ STARK DEHYDRIERT

Trinke SOFORT - und sprich ggf. mit einem Arzt!