

Einkaufsliste bei Dehydratation / geringem Durstgefühl

Getränke (je nach Vorlieben)

- Mineralwasser (still, mild, prickelnd)
- Fruchtsäfte (z.B. Apfel, Orange, Multivitamin, Heidelbeer)
- Gemüsesäfte (z.B. Karotte, Tomate, rote Beete)
- Limonaden (z.B. Colagetränke, Eistee, Bitterlemon)
- Sirup (z.B. Himbeere, Holunder)
- Kaffee/verschiedene Teesorten (z.B. Fenchel, Kamille)
- Alkoholfreies Bier, Malzbier, Karamalz
- Isotone Sportgetränke (z.B. Isostar, Gatorade, Powerade)
- Elektrolytlösungen aus der Apotheke (bei Flüssigkeitsverlusten)
- Zusätze für Aromawasser (z.B. Zitrone, Limette, Gurke, Beeren, Ingwer, Minze, Rosmarin, Basilikum, Rosenwasser)

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel

- Suppen, Kaltschalen
- Kompott, Fruchtピューree, Smoothies
- Wassermelone, Beerenobst, Orangen, Weintrauben
- Salatgurken, Tomaten
- Milch, Milchshake, Buttermilch, Kefir, Molkegetränke
- Wasser- und Milcheis