

Oma und Opa haben keinen DURST

Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)

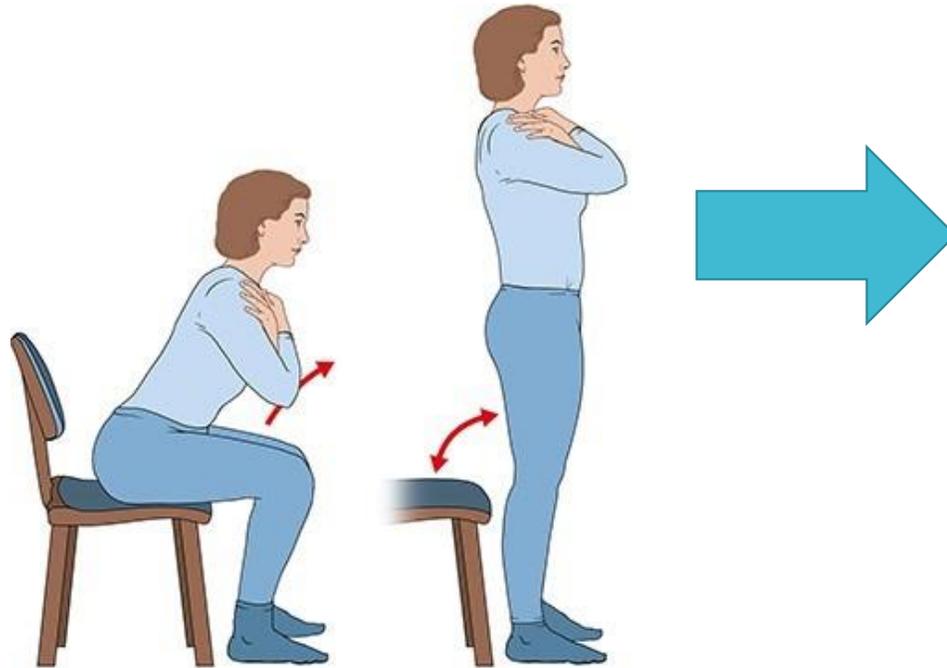




Gewohnheiten



Sportlicher Start : neue Gewohnheiten schaffen, durch kleine Rituale



Was ist Durst ?

Alarmsignal - den eigenen Körper verstehen

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- dunkler Urin
- juckende Haut
- Leistungsabfall
- spröde Lippen
- Muskelkrämpfe
- Verstopfung





Folgen des Wassermangels

- Der Körper ist von ständigem Flüssigkeitsmangel bedroht (Urin, Schweiß, Wasserdampf durch Ausatmung etc.)
- Körper greift auf organische Flüssigkeiten zurück (Extrazellulärflüssigkeit: Körperzellen können nicht mehr der gewohnten „Arbeit“ nachgehen)
- Blutvolumen nimmt ab, Transportfunktion wird gestört
- Selbstvergiftung – Toxine
- **VORSICHT:** Verlust des Durstgefühls („Kellnersyndrom“)



Chronischer Wassermangel

Weit verbreitet und trifft nicht nur auf „verirrte Wüstenreisende“ zu



Wassermangel liegt vor, wenn der Flüssigkeitsverlust 10 % des Körpergewichts überschreitet.
= SEHR BEDROHLICH



Auch eine geringere Dehydration kann erhebliche Störungen hervorrufen.

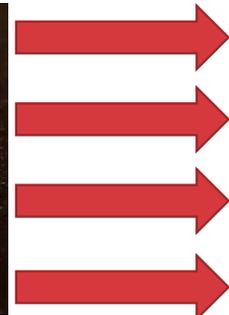


Wassermangel schadet dem gesamten Organismus: Baustelle, die niemals endet!



Alles eine Frage des Trainings:

- Trinken nicht vergessen: Zeitplan aufstellen
- Schlüsseltermine festlegen



Aufstehen

Mahlzeiten

Ankunft am Arbeitsplatz

Pausenzeiten

Der Körper verinnerlicht diesen PLAN

Und jetzt bitte **AUFSTEHEN** 😊

Das Auge trinkt mit



➤ Getränke vorbereiten und mitnehmen

➤ Was ist Ihr „Trigger“?





Wieviel sollten wir Trinken?

- **2 Liter pro Tag – grobe Schätzung
Tagesbedarf auf 40 ml pro kg Körperwicht bei Kindern
und Erwachsenen.**
- **Beruf, Lebensweise, Übergewichtige etc.**
- **Senioren, Kinder, Sportler ?**
- **Warme oder kalte Getränke ?**
- **flüssigkeitsliefernde Lebensmittel**



Getränkeauswahl





Immer daran denken:

Unser Körper besteht zu 70 %
aus Wasser.

Wir sind also aufrechtstehende
Pfützen

Und jetzt bitte noch einmal AUFSTEHEN ☺

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)





Vortrag von Jennifer Lehmann (B.A. Fitnessökonomie)

Bildquellen: www.pexels.com



@jenny_shape

