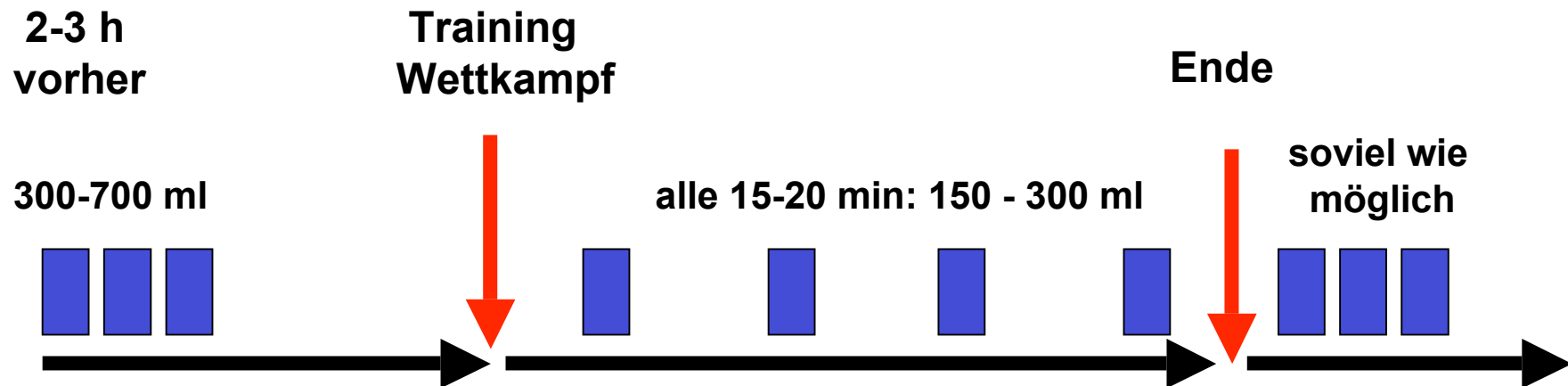


Körperliche Aktivitäten bei Hitze



Wieviel soll ich trinken?



- optimale Trinkmenge individuell herausfinden
- Getränke in kleinen Schlücken aufnehmen
- kühle, aber nicht kalte Getränke