

Gesundheitstipp zum Weltwassertag

Der **Weltwassertag am 22. März** soll uns daran erinnern, wie lebensnotwendig und gesund Wasser ist. Ein besonderes Augenmerk soll auf die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gelegt werden. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen. Unter normalen Bedingungen benötigt der Körper täglich über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Um unseren Flüssigkeitsbedarf zu decken, eignen sich am besten Leitungswasser und Mineralwasser. Ungesüßte Früchte- und Kräutertees sorgen für etwas Abwechslung. Damit wir im Alltag immer wieder an das Trinken erinnert werden, befinden sich im Anhang hilfreiche Trinktipps. Nähere Infos entnehmen Sie der Homepage:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>

