

WORLD CUP  
**2026**

# Hitze trotzen:






## Für Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen!

### Wussten Sie schon?

Unser Körper braucht Wasser zum Überleben. Tatsächlich besteht er zu etwa 60 % aus Wasser!

Wasser hilft, unsere Körpertemperatur zu regulieren. Bei heißem oder luftfeuchtem Wetter benötigen wir mehr Wasser.

### Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

-  Nehmen Sie eine wiederbefüllbare Wasserflasche mit, aus der Sie den ganzen Tag über trinken können.
-  Trinken Sie viel, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
-  Essen Sie wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Spinat und Wassermelone.
-  Beschränken Sie den Konsum von Getränken mit hohem Zucker-, Koffein- und Alkoholgehalt.
-  Stellen Sie sich Erinnerungen zum Wassertrinken ein.