

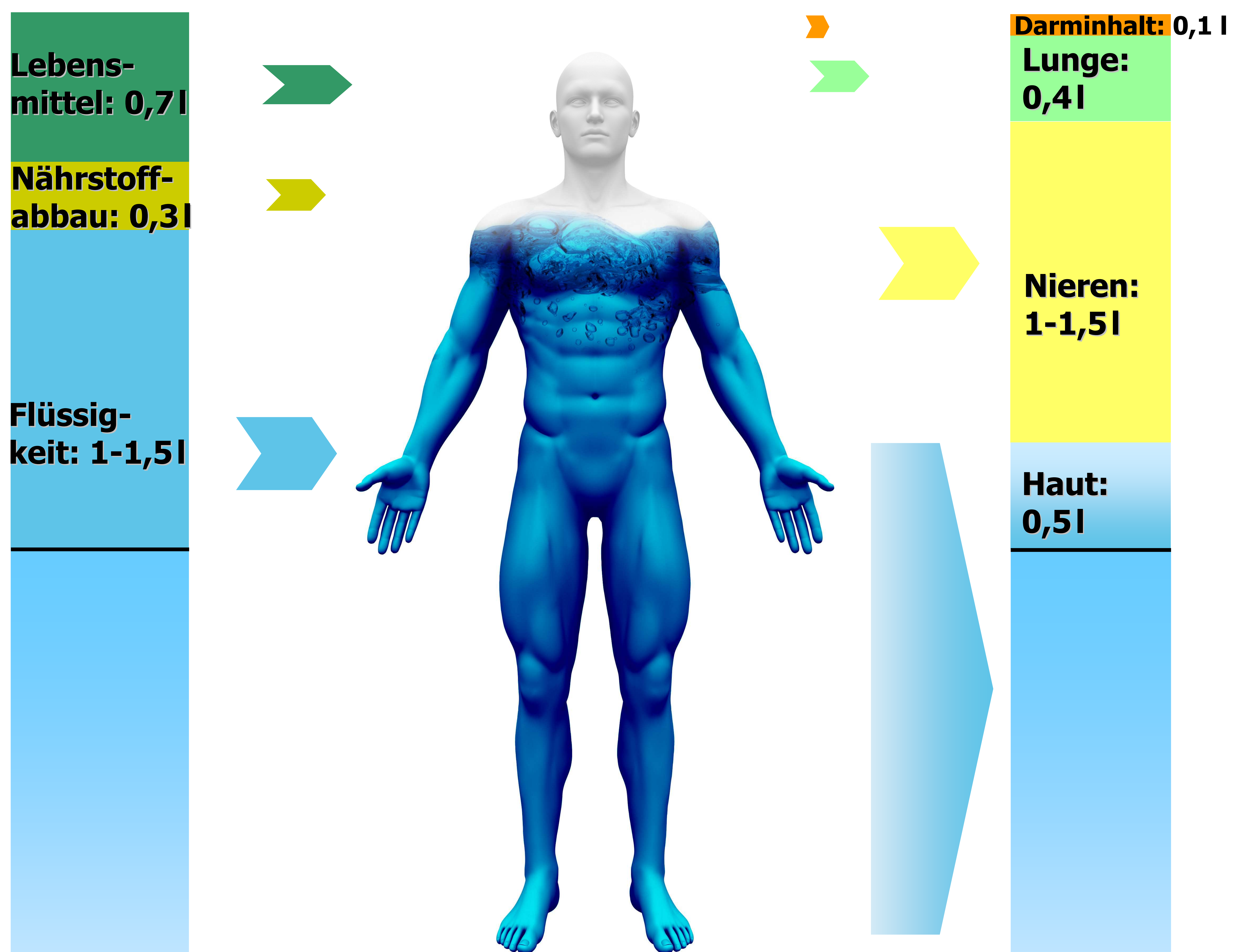
# Aufnahme und Abgabe

## Flüssigkeitsbilanz

\*tägliche Menge bezogen auf einen Erwachsenen ohne starke körperliche Aktivität

**Aufnahme\* von  
Flüssigkeit: 2 - 2,5 l**

**Abgabe von  
Flüssigkeit: 2 - 2,5 l**



**Bei schwerer Arbeit und/oder  
höherer Temperatur**

**bis zu 4 Liter  
zusätzlich**