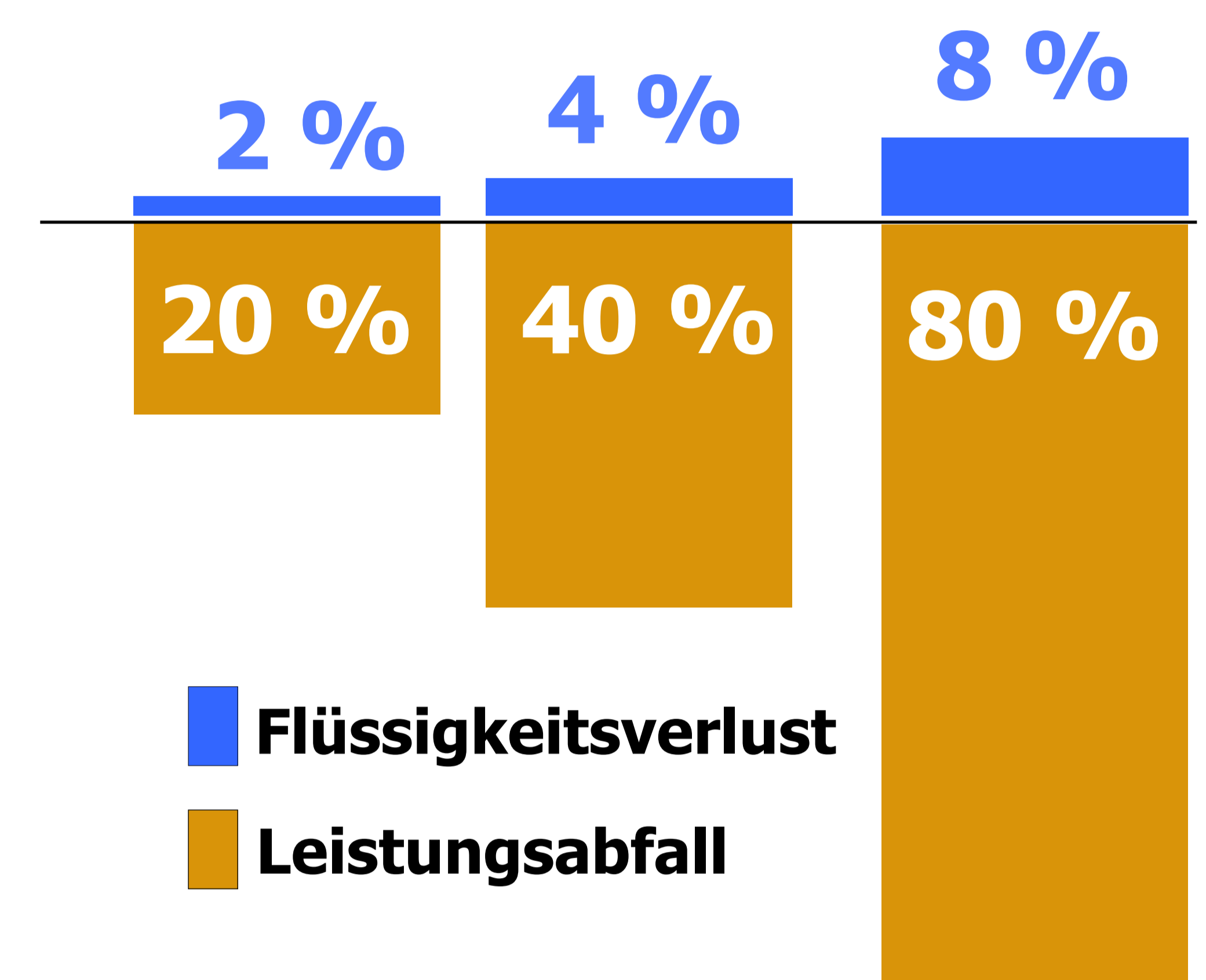


Folgen von Flüssigkeitsmangel

Flüssigkeitsmangel – erhöhtes Unfallrisiko



kein Trinken, keine Leistung



Bereits geringer Flüssigkeitsmangel vermindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit

Wasserverlust (in Prozent des Körpergewichts)	Auswirkungen/Symptome	Wasserverlust (Erwachsener mit 70 kg Körpergewicht)
1 %	<ul style="list-style-type: none"> • Kaum Durstgefühl • Einschränkung der Ausdauerfähigkeit 	0,7 Liter
2 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verminderung der Ausdauerleistung, der Konzentrations- und der Reaktionsfähigkeit • Deutliches Durstgefühl 	1,4 Liter
3-5 %	<ul style="list-style-type: none"> • Trockene Haut & Schleimhäute • Verminderter Speichel- & Harnfluss • Schwäche, Erschöpfung • Hautröte 	2,1 - 3,5 Liter
5-10 %	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • Vermindertes Blutvolumen • Koordinationsstörungen 	3,5 – 7 Liter
10-15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Verwirrtheit • Geschwollene Zunge • Runzlige, empfindungslose Haut • Krämpfe • Lebensbedrohliche Situation 	7 – 10,5 Liter
ca. 15 %	<ul style="list-style-type: none"> • Tod 	über 10,5 Liter