Fazit: Anatomisch bedingt mangelt es Kindern oft an der Motivation genüge

Fazit: Anatomisch bedingt mangelt es Kindern oft an der Motivation genügend zu trinken. Doch bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die geistige Leistungsfähig teils erheblich. Es liegt in der ...

Fazit: Anatomisch bedingt mangelt es Kindern oft an der Motivation genügend zu trinken. Doch bereits ein geringer Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die geistige Leistungsfähig teils erheblich. Es liegt in der Verantwortung von Eltern, Lehrer und Trainer dafür zu sorgen, dass Kinder im Schulunterricht wie auch während und nach dem Sport, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Nach Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte der Flüssigkeitsbedarf hauptsächlich über Wasser und andere energiearme Getränke gedeckt werden. Prof. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln empfiehlt reinstes, sauberes Wasser: "Wir brauchen Wasser das eine hohe Aufnahmekapazität hat also fast rein ist, kaum Mineralien besitzt, kaum Schwebstoffe besitzt weil es nur dann garantieren kann, dass es schnell und effizient seine Transportfunktion übernehmen kann," so der Sportwissenschaftler. Wasser ist für die Gewährleistung der Funktionen der Gesamtheit der biologischen Abläufe im menschlichen Körper unverzichtbar. Auf Kohlensäure und Zucker sollte möglichst verzichtet werden.

Weitere Informationen über reines, sauberes und möglichst zellverfügbares Wasser: https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.