



WASSERKÜHLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Quallen kommen auf bis zu 99 Prozent, Weinbergschnecken auf 84 Prozent Anteil an Körperwasser. Und auch der menschliche Körper besteht je nach Alter, Geschlecht und Gewicht immerhin zu etwa 60 bis 75 Prozent aus Wasser. Damit das so bleibt, müssen Erwachsene täglich etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit (aus Nahrung und Getränken) zu sich nehmen. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung auch deutlich mehr.

Wasser ist der Treibstoff für unseren Körper.

Wer zu wenig trinkt, hat nicht unbedingt sofort ein Durstgefühl. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit dürfte dann aber wegen des Flüssigkeitsmangels bereits nachgelassen haben. Wer mit dem Motorrad oder Roller unterwegs ist, kann gerade das aber nicht gebrauchen. Besonders in den schweißtreibenden Sommermonaten ist es wichtig, auf eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Legen Sie auf Touren ganz bewusst regelmäßige Trinkpausen im Schatten ein, und zwar auch dann, wenn Sie noch kein Durstgefühl verspüren! Wer nicht ständig eine Gastronomie ansteuern will, der nimmt Getränke im Rucksack oder Tankrucksack mit. Wasserreiche Snacks wie Salatgurke, Paprika, Melone und Tomate sind als Flüssigkeits- und Energielieferanten übrigens eine gute Ergänzung.

Weitere „heiße“ Tipps für sommerliche Touren, Ausfahrten und den Motorradurlaub haben wir in unserem [Sommerspecial](#) zusammengestellt.

Gute Fahrt & ein schönes Wochenende wünscht

Ihr ifz-Team

DAS IFZ-SOMMERSPECIAL

TIPPS FÜR DEN MOTORRADURLAUB, TOUREN, AUSFAHRTEN



[Newsletter weiterempfehlen](#)

Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99
E-Mail: info@ifz.de | Webpage: www.ifz.de
Steuernummer 111 / 5785 / 1976
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:
Matthias Haasper (Institutsleiter)

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)