

Überforderung

Das richtige Getränk für jede Situation

Hypoton

Flüssigkeit, die Wasser und wenig Mineralien enthält – für den schnellen Flüssigkeitsausgleich!

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Früchte- oder Kräutertee
- Stark verdünnter Fruchtsaft

Isoton

Enthält neben Wasser weitere Substanzen wie Mineralien, Eiweisse oder Kohlenhydrate – maximale Resorption.

- Fruchtsaft + Mineralwasser
- Fertige Isogetränke
- Kochsalzlösung 0,9%
- Glukoselösung 5%

Hyperton

Verzögert Flüssigkeitsausgleich, deshalb als Durstlöscher ungeeignet – für Energiebereitstellung und zum Aufladen der Reserven.

- Fruchtsaft
- Eistee, Cola und andre Süssgetränke
- Energiedrinks