



© Martin Jäger_pixelio.de

WiR Wissenschaft im Rathaus

06. März 2017

Alltag und Sport: Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch?

Der Mensch besteht zu 50–70 Prozent aus Wasser. Da braucht man sich nicht zu wundern, dass nahezu alle Prozesse im Körper im wässrigen Medium ablaufen. Doch wie hoch ist eigentlich der tägliche Flüssigkeitsbedarf und wie verändert er sich bei sportlichen Aktivitäten? Wie kann man Flüssigkeitsverluste bei Sportlern messen und welche Konsequenzen ergeben sich für das eigene Trinkverhalten?

Der Sporternährungsexperte Hans Braun verdeutlicht, wie Flüssigkeitsdefizite die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und wie man seinen eigenen Flüssigkeitsstatus am besten managen kann.

Dipl.-Oec.Troph. Hans Braun
Deutsche Sporthochschule Köln

Ort

Rathaus Spanischer Bau
Ratssaal
Rathausplatz
50667 Köln

Uhrzeit

17.00 – 18.30 Uhr



www.koelner-wissenschaftsrunde.de



Stadt Köln