

Heisse Temperaturen und Mineralstoffwechsel



Starkes Schwitzen an heissen Tagen kann den

Elektrolythaushalt durcheinanderbringen.

Elektrolyte sind Spurenelemente, **Mineralstoffe** (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Chlorid) und Salze.

Mineralstoffe sind die Basis für unzählige **Stoffwechselprozesse**.

Sie steuern den gesamten **Wasserhaushalt**, steuern **Nerven- und Muskelfunktionen** und regeln den **Säure-Basenhaushalt**.

Macht Euch für die heissen Tage das eigene elektrolytische Getränk selbst:

- 3dl Apfelsaft
- 7dl Mineralwasser
- 1 Gramm Salz
- 1 EL Ahornsirup oder Honig



Für einen spritzigen Geschmack frisch ausgepresste Zitrone oder Grapefruit und Pfefferminzblätter hinzufügen.