Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, weiß der Volksmund. Was viele aber nicht wissen: 2,5 Liter soll ein Erwachsener am Tag trinken – gut über den Tag verteilt und immer, bevor der Durst kommt. Denn bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von nur 2 Prozent unseres Körpergewichtes ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent vermindert.

Trink Dich fit!

Erdbeer-Drink

100 g	reife Erdbeeren
1	kleines Stück gekratztes Mark aus einer Vanilleschote
0,1 l	gut gekühlte Buttermilch
	eiskaltes Trinkwasser
	evtl. Ahornsirup

Die Erdbeeren fein zerdrücken, das Mark aus der Vanilleschote unterrühren und in ein Longdrinkglas geben. Buttermilch zugeben und mit Wasser auffüllen. Umrühren und evtl. mit ein paar Tropfen Ahornsirup süßen.