

Genug getrunken

Eindeutiges Anzeichen für die ausreichende Trinkmenge ist **die Harnfarbe!**

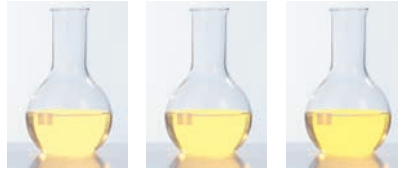
wässrig-klar bis hellgelb



ausreichende Trinkmenge

Trinkmenge beibehalten!

deutliche Gelbfärbung



zu geringe Trinkmenge

Bei nächster Gelegenheit trinken!

intensiv gelb bis dunkelgelb



viel zu geringe Trinkmenge

Sofort mind. 1/4 Liter trinken, keine Trinkpausen einlegen!

Empfohlen: Wasser, Saftschorlen, Früchtetee

Bitte meiden: Cola, süße Limonaden

Auch bei häufigem Harndrang:

Nicht die tägliche Trinkmenge einschränken!