

# Ausrüstungsgegenstände als Vorbereitung auf Hitzewelle

Beitrag von „Roekkr3“ vom 29. Juli 2020, 09:40

[Zitat von 12er\\_scout](#)

Vor allem für heiße Tage sollte man Elektrolytgetränke bevorraten. Ich habe in letzter Zeit immer einige Dosen von Isostar gekauft, wenn die beim Hofer in Aktion waren. Jetzt habe ich ca. 10 Dosen zu Hause, da das Pulver ja auch nicht wirklich schlecht wird.

Der Nachteil von solchen gekauften Elektrolytgetränken (abgesehen vom uverschämten Preis) ist der hohe Zuckeranteil.

Zucker macht das Blut dicker, dadurch muss dein Herz mehr arbeiten um das Blut durch den Körper zu pumpen - was dann für Ermüdung sorgen kann.

Einfach auf 1 Liter Wasser 1 bis 2 EL Traubenzucker (immer noch deutlich weniger als die Fertigprodukte), 1 bis 2 TL Salz, 2 EL Zitronensäure, 1 Tablette Magnesium (nur 1x Tag, wenn mehr getrunken wird - dann Magnesium bei den anderen Flaschen weglassen).