

Ausrüstungsgegenstände als Vorbereitung auf Hitzewelle

Beitrag von „Imperatrix“ vom 29. Juli 2020, 10:30

[Zitat von Roekkr3](#)

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).

2 EL Zitronensäure ist imho recht viel. Meinst du ev. 2 TL?