

Heisse Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere und (chronisch) kranke Menschen, Kleinkinder, Säuglinge und Schwangere.

Der Flüssigkeitsbedarf steigt, das Durstgefühl lässt vor allem im Alter aber häufig nach. Umso wichtiger ist es, das Trinken angenehm und abwechslungsreich zu gestalten.

Hier unser Tipp damit das Trinken gelingt!

### **Gurkenwasser mit Zitrone & Minze**

Ein echter Klassiker – leicht, kühlend und mineralstoffreich.

#### **Zutaten:**

- ½ Gurke in Scheiben
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- 3–4 frische Minzenblätter
- 1 Liter stilles oder leicht sprudelndes Wasser

#### **Zubereitung:**

Alles in eine Karaffe geben, 1–2 Stunden ziehen lassen.  
Auch mehrfach mit Wasser aufgießbar!

#### **Vorteil:**

Erfrischt und wirkt entwässernd – perfekt für heiße Tage.