



Flüssigkeitsaufnahme beim Sportschießen

Folgen von Flüssigkeitsmangel

- Durst
- Schwindelgefühl
- Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Einschränkung der Bewegung
- Atemnot
- Kribbeln in den Gliedern
- Ungeduld
- Verschleiertes Sehen
- Müdigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz

30 Minuten vor Schießbeginn

- ca. 0,5 Liter Flüssigkeitsaufnahme

Während des Schießens

- alle 15-20 min ca. 200 ml in kleinen Schlucken trinken

Art der Getränke

- keine Kohlensäure
- kein Coffein (Cola / Kaffee / Tee)
- kühl aber nicht eiskalt
- Fruchtschorle (2:1 bzw. 1:1)
- Mineralwasser