

# EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

## Dein Körper braucht Wasser!



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

Bist du durstig?

Ja  Nein

Bist du müde?

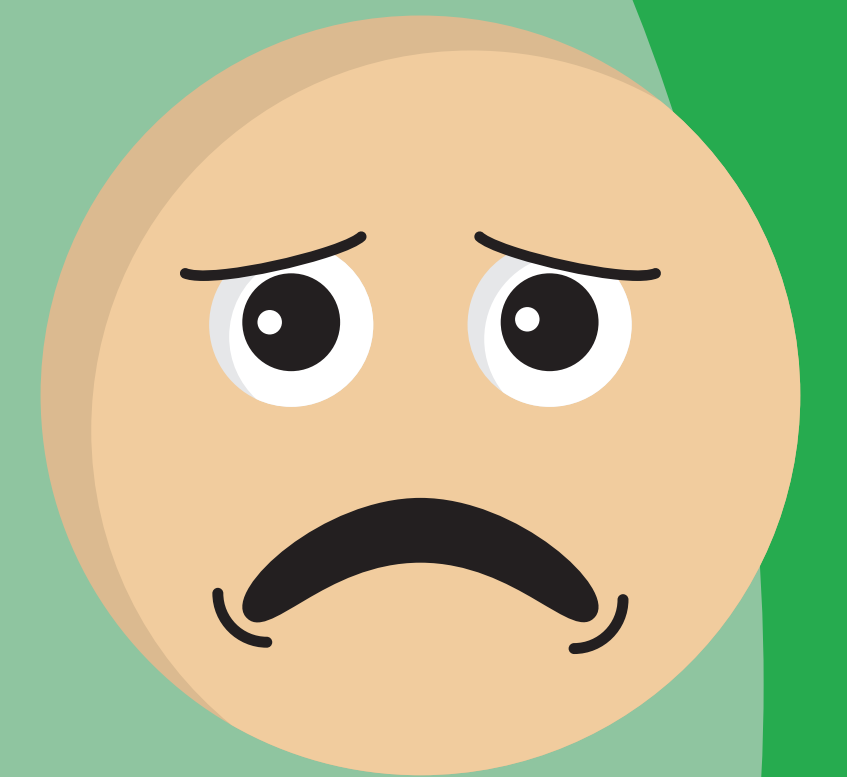
Ja  Nein

Hast du Kopf-Schmerzen?

Ja  Nein

Hast du einen trockenen Mund?  Ja  Nein

Ist dein Urin dunkel-gelb oder braun?  Ja  Nein



Hast du auf eine dieser Fragen mit ja geantwortet?

Dann solltest du mehr trinken!  
Wasser ist sehr wichtig für den Körper.

**Dein Körper kann nur gesund bleiben, wenn du genug Wasser trinkst.**