

## Urin-Farbskala

	Gut: Du bist ausreichend hydriert
	Gut: Du bist ausreichend hydriert
	Gut: Du bist ausreichend hydriert
	Noch ok: Fang an zu trinken, du brauchst Wasser
	Dehydriert: Trinke Wasser
	Dehydriert: Trinke Wasser
	Sehr dehydriert: Du solltest die Einnahme einer Rehydratations-Lösung in Erwägung ziehen
	Schwer dehydriert: Du solltest die Einnahme einer Rehydratations-Lösung in Erwägung ziehen