

# Medientipp: Neue App ermittelt täglichen Wasserbedarf

Die Trinkrechner-App rechnet den ungefähren Flüssigkeitsverbrauch und die empfohlene Trinkmenge für Personen aus, die sich draussen bewegen. Sie bietet Tipps und Informationen zu Wassertrinken und Süssgetränken.

Wer eine Strecke mit einer bestimmten Geschwindigkeit mit dem Fahrrad fährt, wandert, walkt oder joggt, erfährt, in welchem Zeitabstand getrunken werden soll. So kann der Flüssigkeitsverlust optimal kompensiert werden.



Die App soll zu einem ausgeglichenen Lebensstil, Wohlbefinden und einem gesunden Körpergewicht beitragen.

## Wichtigste Funktionen:

- Täglich empfohlene Trinkmenge
- Trink-Frequenz bei verschiedenen Sportarten (je nach Strecke und Geschwindigkeit)
- Tipps zu Wassertrinken und Süssgetränken
- Verlinkung zu Angeboten für ein ausgewogenes Essen und Trinken und genügend Bewegung

→ [Mehr zum Thema](#)

---

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**