

# URIN FARBSKALA | URINE COLOR

Was die Urinfarbe über Ihren Flüssigkeitshaushalt aussagt  
What the color of your urine says about your fluid balance

**DOKTUS**  
Die Betriebsärzte

Sehr gut | Very Good



Gut | Good



Gering | Fair



Leicht dehydriert | Light Dehydrated



Dehydriert | Dehydrated



Sehr dehydriert | Very Dehydrated



Schwer dehydriert | Severe Dehydrated



Das Bundesministerium für Ernährung empfiehlt Erwachsenen im Durchschnitt 1,5 Liter täglich zu trinken. Deutlich höher sollte die Trinkmenge bei trockener Luft, Hitze und bei Erkrankungen wie Fieber und Durchfall sein.

The Federal Ministry of Nutrition recommends that adults drink an average of 1.5 liters a day. The amount you drink should be significantly higher in dry air, heat and illnesses such as fever and diarrhea.