

hydration fliegen.txt

10 std flug: 2 bis 3 liter wasser trinken!

gute Mischung: 50% Apfelsaft / 50% stilles Mineralwasser

Studentenfutter zum Essen!

Dehydratation

- 1% Durst, Leistungseinschränkung
- 2% Stärkerer Durst, Unwohlsein, Appetitverlust
- 3% Trockener Mund, Abnahme Urinmenge
- 4% 20-30% Leistungsverlust
- 5% Konzentrationsstörungen
- 6% Verstärkte Atmung, Taubheitsgefühle
- 7% Kollaps

Med Sci Sports Exerc, 24, 645, 1992

Die Katheder gibt es im Handel für medizinische Hilfsmittel. Sie ähneln einem Kondom, das mit einer Abflussleitung versehen ist. Diese kann mit dem Bordsystem verbunden werden.

<http://www.urinalkondom.de/produkte.html> :  
Urinalkondome

Die Uris sind aus Latex, selbsthaftend, und sind sehr elastisch und strapazierfähig und eben durch den Leim immer haftend.

Es gibt sie in der Standard-Größe M (30mm), S (25mm) und L(36mm).

Ein weiterer Vorteil, eine solide Verbindung zum PVC-Schlauch direkt oder über einen Universaladapter.

Vorteil gegenüber teureren Silikon-Uris, dass das Latex wesentlich stabiler ist und deshalb besser an der Verbindung hält und im Freizeitbereich durch Kleidung und Equipment nicht so leicht gequetscht wird.

## hydration fliegen.txt

Die Vorurteile gegen Latex sind von sehr weit hergeholt, z.B. sind die Babysauger üblicherweise auch aus Latex.  
Gebrauchsanweisung:

Uri aufsetzen Uri von außen auf die Eichel legen und mit dem Uri die Vorhaut und Eichel wirklich fest halten. Hierbei ist zu beachten, dass der Penis nicht nachgeben soll, sondern eher durch den Griff gestreckt wird.

Uri abrollen Anschließend das Uri bei gestrecktem Penis abrollen, bis mindestens die innere Klebefläche endet.

Anmerkung:

Das Urinalkondom ist ein "Einmalpräparat", das nach Herstellerempfehlung bis zu 24 Stunden am Stück verwendet werden kann. Da es beim Sport nur ein paar Stunden getragen wird, verwenden es mache mehrmals, was allerdings nicht zu empfehlen ist; technisch aber durch sauberes Abrollen möglich. Urin ist bekanntlich meistens steril, dennoch für unser "Bestes Stück" ist uns doch nichts zu schade?