



Frage des Tages

Bei jedem Atemzug verlieren wir Wasser.

Wieviel ist das pro Tag?

- a. 400 ml
- b. 250 ml
- c. 80 ml





Richtige Antwort: a.

Wir verlieren täglich rd. 400 ml allein durch die Atmung!
Das sind etwa 2 Gläser voll Wasser, die wir täglich ausatmen!
Gar nicht so ohne!

Wie kann das passieren?

In deinem warmen Atem ist Wasserdampf. Er ist normalerweise unsichtbar.
Wenn du aber auf eine kalte Fläche – z.B. Fensterscheibe oder Spiegel – atmest,
kondensiert der Dampf und du siehst das Wasser.

Menschen machen pro Tag rd. **20.000 Atemzüge** und bei jedem Ausatmen blasen wir Wasserdampf ab. In Summe ist das fast ein halber Liter Wasser pro Tag!



Frage des Tages

**Wasseranteil im Körper
Wieviel Prozent unseres
Körpers ist Wasser?**

- a. 50 %
- b. 66 %
- c. 85 %





Richtige Antwort : b

Rund **60-66 %** unseres Körpers ist Wasser.

Das Wasser ist in unserem gesamten Körper verteilt.

Alle Lebensvorgänge benötigen Wasser.

Wir brauchen es etwa als Löse- und Transportmittel, um die Körpertemperatur zu regulieren und um Schadstoffe.

Dein Körper braucht täglich Wasser!

Wir verlieren täglich 2-3 Liter Wasser – durch Schwitzen, über die Atmung und mit dem Urin. Diese Menge müssen wir wieder aufnehmen.

Rund 1,5 – 2 Liter über Getränke und ca. 700 ml über feste Nahrung (die ja auch Wasser enthält).



Frage des Tages

**Ein Getränk mit Eiswürfeln
erfrischt im Sommer am
besten.**

Stimmt's?





Richtige Antwort : nein

Erklärung: Der Körper muss das eiskalte Getränk zunächst auf Körpertemperatur aufheizen. Dafür braucht er Energie.

Daher wird in heißen Ländern auch im Hochsommer gerne warmer Tee als Erfrischung getrunken.





Frage des Tages

**Wasser trinken hilft
beim Lernen?**

Stimmt's?





Richtige Antwort: ja

Tests zeigen, dass sich die Lernerfolge in der Schule verbessern, wenn SchülerInnen genug Wasser trinken. Bei nur 2 % Wasserverlust lässt unsere Denk- und Konzentrationsfähigkeit bereits um 20 % nach.

Warum?

Wenn wir zu wenig trinken, wird auch unser **Blut dickflüssiger und fließt langsamer** durch den Körper. Dadurch kommen **Sauerstoff und Nährstoffe langsamer ins Gehirn**. Wir sind müde, unaufmerksam, das Kurzzeitgedächtnis ist verschlechtert – auch wenn uns das gar nicht sofort auffällt. Leider wirkt der Wassermangel nach:

Auch am Tag danach ist unsere geistige Leistungsfähigkeit noch vermindert.





Frage des Tages

Wieviel Wasser brauchen Lebewesen?



Ein Mensch braucht 2-3 Liter Wasser am Tag. Wie viel Wasser braucht eine Kuh?

- a. 10 liters
- b. 60 liters
- c. 150 liters.





Richtige Antwort: c

Eine **Kuh säuft** an warmen Tagen **bis zu 150 Liter** Wasser.

Alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser.

Menschen und Tiere verdursten, Pflanzen verdorren, wenn sie kein Wasser bekommen. Sie alle brauchen Wasser.

- **Ein großer Baum** kann an einem warmen Sommertag **500 - 1.000 Liter Wasser** verdunsten. Diese Menge muss er über den Boden auch wieder aufnehmen.
- **Ein Mensch** muss ca. **2 Liter** Wasser pro Tag trinken.
- **Eine Katze** braucht ca. **200 ml** Wasser am Tag.
- **Ein Vogel** oder **eine Maus** brauchen nur **wenige Milliliter** pro Tag, also ein paar Tropfen.



Frage des Tages

**Wie alt ist unser
Wasser?**

- a. Tausende Jahre
- b. Millionen Jahre





Richtige Antwort: b

Jedes Wassermolekül auf der Erde oder in deinem Körper ist viele Millionen Jahre alt. Die Dinosaurier haben schon in demselben Wasser gebadet, das wir trinken.

Unser Wasser befindet sich im ewigen Kreislauf:

Die Wassermenge der Erde bleibt immer gleich. Es verschwindet nichts, es kommt auch keines dazu.

- Die Wärme der Sonne verdunstet Wasser aus den Meeren und Seen.
- Wasserdampf steigt auf, kühlt ab und bildet Wolken.
- In Form von Regen oder Schnee fällt Wasser auf die Erde herab und sickert in den Boden.
- Als Quelle kommt es wieder aus dem Boden heraus und wird zu einem Bach.
- Der Bach fließt in einen Fluss, der am Ende in einen See oder ein Meer mündet.

Hier beginnt der Kreislauf von neuem.



Frage des Tages

Wasser ist außerirdisch, es kommt aus dem Weltall.

Stimmt's?





Richtige Antwort: ja

Ja. Wasser kam vermutlich durch Asteroide aus dem Weltall auf unsere Erde.

Nur: Wo genau diese Asteroide herkamen, die das Wasser auf die Erde gebracht haben sollen, das weiß man noch nicht so genau...

Fakt ist:

Die **Erde ist zu zwei Dritteln mit Wasser bedeckt** und sie ist der einzige Planet in unserem Sonnensystem, auf dem es flüssiges Wasser gibt.

Dieses **Wasser ist die Grundlage** dafür, **dass auf der Erde Leben entstehen konnte.**



Frage des Tages

Wer weniger trinkt, schwitzt auch weniger.

Stimmt's?





Richtige Antwort: nein

Der Körper schwitzt, wenn er zu warm wird. Egal wieviel wir getrunken haben.

Schwitzen ist unsere „Klimaanlage“: Beim Schwitzen tritt Schweiß aus deiner Haut. Der Schweiß verdunstet und kühlt so deine Haut ab, denn es entsteht Verdunstungskälte.

Untersuchung bei Soldaten mit langem Wüstenmarsch:

1. Gruppe durfte trinken, wann und so viel sie wollten.
2. Gruppe durfte erst nach dem Marsch trinken.

Die Soldaten der 1. Gruppe schwitzten 5,2 l Wasser.

Die Soldaten der 2. Gruppe schwitzten 4,7 l Wasser (beinahe gleich viel), waren aber weniger leistungsfähig, müder, matter.



Frage des Tages

Wie viele Kalorien hat Wasser?

- a. 0 kcal per Liter
- b. 100 kcal per Liter
- c. 400 kcal per Liter





Richtige Antwort: 0 kcal

Null Kalorien, null Fett und null Zucker.

Wasser ist das kalorienärmste
Erfrischungsgetränk.

Unser Körper braucht täglich ca.
2 Liter Wasser.





Frage des Tages

Machen Süßgetränke übergewichtig?

- a. Ja
- b. Nein





Richtige Antwort: ja

Wer regelmäßig gesüßte Getränke konsumiert, hat ein höheres Risiko übergewichtig zu werden.

Warum?

Stark gesüßte Getränke liefern aufgrund des hohen Zuckergehaltes ganz schön viel Kalorien. 1 Flasche Limo (500 ml) bringt es auf rd. 200 kcal. So viele Kalorien wie 4 Äpfel.

Überlege mal:

Wie satt fühlst du dich, wenn du 4 Äpfel auf einmal isst? Vermutlich ziemlich voll.

Wie satt fühlst du dich, wenn du eine Flasche Limo trinkst? Vermutlich kannst du noch was dazu essen.

Kalorien, die wir in flüssiger Form aufnehmen, sättigen kaum. Das führt dazu, dass wir insgesamt zu viel essen und zu viele Kalorien aufnehmen.

Die Evolution hat uns einfach nicht auf den Konsum von Softdrinks vorbereitet!



Frage des Tages

**Energydrinks halten
dich wach.**

Stimmt's?





Richtige Antwort: nein

Energydrinks machen nur kurzfristig munter.

Test mit Fahrsimulator – Vergleich von Energydrink, Kaffee und Pause:

Wissenschaftler gaben Personen am Abend Getränke mit unterschiedlichem Koffein- und Zuckergehalt (Kaffee, Energydrink, Wasser). Dann mussten die Tester 6 Stunden in einem Fahrsimulator fahren. Nach 2 Stunden gab es eine 30 minütige Pause.

Ergebnis:

Fahrer, die Koffein bekommen hatten, waren wacher, hielten die Spur besser. Wurde das Koffein mit Zucker kombiniert (Energydrink), wurden die Fahrer schnell wieder müde. Je mehr Zucker zugesetzt war, desto rascher kam die Erschöpfung! Nach der Pause waren die Fahrer so fit wie zu Beginn des Versuchs!

Die besten Muntermacher sind Pausen und Wasser trinken.

Am schlechtesten schnitten Energydrinks ab!