

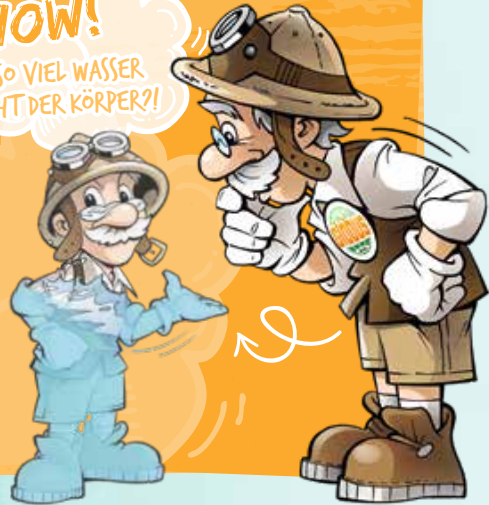
VIEL TRINKEN IST GESUND!

WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER?

Dein Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Das ist fast Dreiviertel deines ganzen Körpergewichtes. Allein beim Atmen verlieren wir am Tag etwa einen halben Liter Wasser. Sobald wir Sport treiben, schwitzen oder Fieber haben, verlieren wir noch mehr Flüssigkeit. Trinken wir zu wenig, verdickt sich das Blut. Unsere Muskeln und das Gehirn erhalten zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe. Was passiert, kennen wir alle. Wir werden schlapp und können uns schlecht konzentrieren.

WOW!

AUS SO VIEL WASSER BESTEHT DER KÖRPER?!



» DU MUSST VIEL TRINKEN! «

ABER WARUM? Unser Körper würde ohne Flüssigkeit einfach austrocknen. Ohne Nahrung halten wir es mehrere Wochen aus. Trinken wir jedoch kein Wasser, können wir nicht einmal eine Woche lang überleben. Deshalb ist es enorm wichtig, den Wasserspeicher immer wieder aufzufüllen.

Zuckerfreie Limonade selber machen? Das Rezept findest du neben der Rätselseite.

Der ideale Durstlöcher ist Wasser – egal ob aus der Leitung oder gesprudelt. In Deutschland kann Leitungswasser ohne Bedenken getrunken werden.



Es gibt eine Faustregel, um zu errechnen, wie viel Wasser du brauchst: 30 bis 40 ml Wasser pro kg deines Körpergewichtes.

Du wiegst etwa 30 kg = trinke pro Tag ca. 1 Liter Wasser