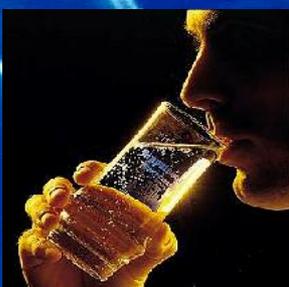


Tipps zum Wassertrinken

Ohne feste Nahrung kann der Mensch bis zu 30 Tage auskommen.

Ohne Wasser überlebt er nur etwa 3 Tage.

Der Mensch selbst besteht zu über 70 % aus Wasser.



- ✓ **Flüssigkeitsbedarf:** Dein Körper braucht etwa 4 Liter Flüssigkeit täglich.
- ✓ **Mindestens 2 Liter Wasser trinken:** Trinken nicht vergessen! Die restlichen 2 Liter kannst du über die Nahrung aufnehmen (Suppe, Obst,...).
- ✓ **Qualität:** Es ist nicht egal, was du trinkst.
- ✓ **Kein Zucker. Keine Kohlensäure:** Trink zucker- und kohlenstofffreie Getränke.
- ✓ **Transportkosten:** Trinkwasser aus der Wasserleitung spart Transportkosten und ist viel billiger als Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- ✓ **Trinkwassermenge kontrollieren:** Einen durchsichtigen Wasserkrug, eine Wasserflasche, oder ein Wasserglas immer in greifbarer Nähe aufstellen. So kannst du die schon getrunkene und die noch verbleibende Wassermenge kontrollieren.
- ✓ **Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken:** So füllst du den Magen und regulierst den Körper-Wasserhaushalt.
- ✓ **Morgens vor dem Frühstück 2 Gläser Wasser trinken:** Während des Schlafens geht viel Wasser verloren. Trink in der Früh viel Wasser.
- ✓ **Flüssigkeitsverlust durch Sport:** Vor und nach dem Sport sollst du Wasser trinken. Aber maximal ½ Liter auf einmal. Schone deinen Magen!
- ✓ **Kaffee ist kein Durstlöcher:** Er entzieht aus deinen Zellen Wasser. Zu Kaffee deshalb immer auch ein Glas Wasser trinken. Alternative: Tee
- ✓ **Kohlensäure ist schlecht für den Magen:** Leitungswasser oder stilles Mineralwasser ist gesünder.
- ✓ **Zuckerhaltige Limonaden sind keine Durstlöcher:** Limonaden schmecken vielleicht besser als gewöhnliches Leitungswasser, sind aber überhaupt nicht gesund. Alternative zu Limonaden: Kalter Tee mit Fruchtsaft.
- ✓ **Wassermangelscheinungen:** Wenn dein Körper zu wenig Wasser hat, kannst du schnell müde und schwindlig werden und Kopfschmerzen bekommen. Trink rechtzeitig Wasser, dann kannst du dich wieder besser Konzentrieren.
- ✓ **Ohrenprobleme durch Wassermangel:** Wenn du zu wenig trinkst kannst du Probleme mit den Ohren bekommen.
- ✓ **Entschlacken:** Durch ausreichendes Trinken kann dein Körper Schadstoffe ausspülen.
- ✓ **Nierenprobleme:** Wenn du zu wenig trinkst belastest du deine Nieren. Sie können nicht ordentlich arbeiten wenn zu wenig Flüssigkeit zum Spülen vorhanden ist.
- ✓ **Haut braucht Wasser:** Wenn du mehr Wasser trinkst bekommst du eine schönere, weichere Haut. Wie bei den Pflanzen ist unsere Haut teilweise mit Wasser gefüllt, wo es als Stützflüssigkeit wirkt.
- ✓ **Haare brauchen Wasser:** Deine Haare wirken bei Wassermangel stumpf und kraftlos.