



Wasser und unser Körper

Wofür brauchst du Wasser?

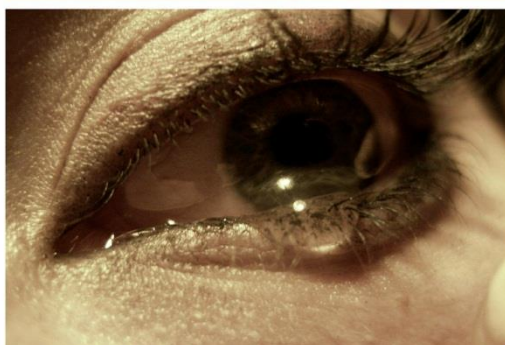
- | | | |
|--------------------|---|-----------------------|
| 1. Gehirn | - | Denken |
| 2. Entgiften | - | Reinigung des Körpers |
| 3. Schwitzen | - | Temperaturausgleich |
| 4. Transportmittel | - | Nährstoffe |

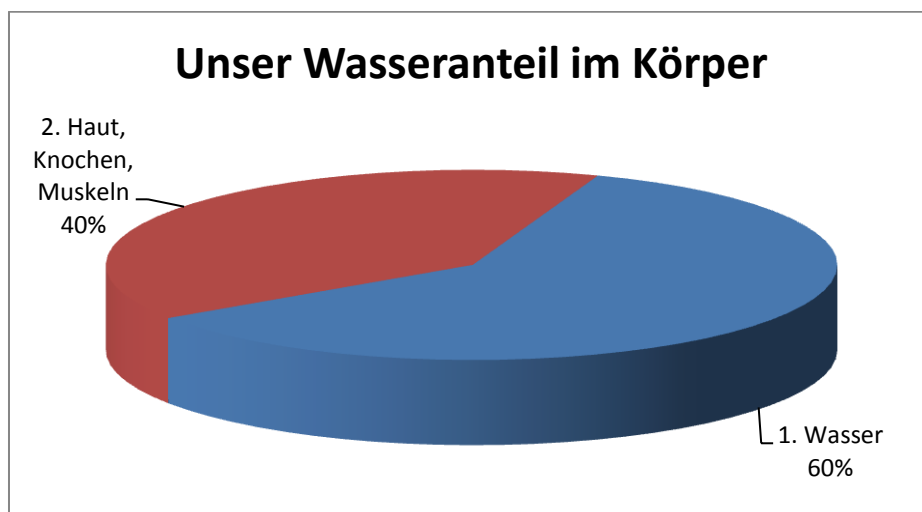
Welche Körperflüssigkeiten bestehen aus Wasser?

1. Tränenflüssigkeit
2. Zellen
3. Blut
4. Urin
5. Darm

Wie verliert unser Körper Wasser?

1. Urin
2. Atem
3. Haut
4. Stuhlgang

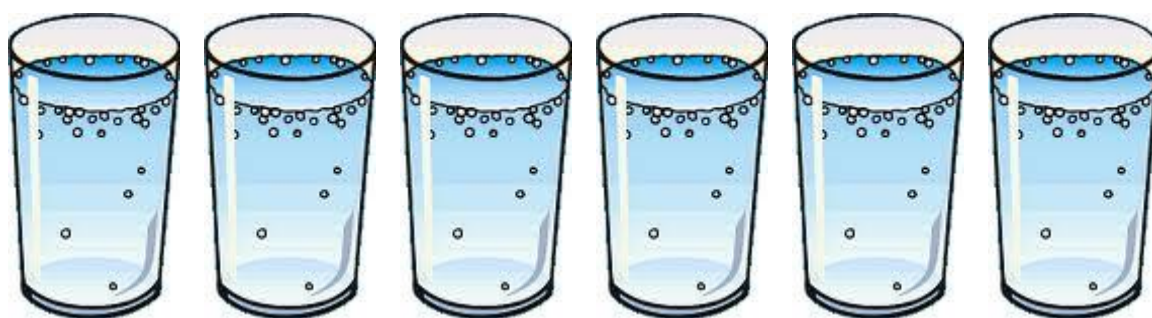




Wir alle bestehen aus **60% Wasser**, so wie die Erde!
Da du jeden Tag Wasser verlierst, musst du es mit Trinken wieder auffüllen.

Wieviel Wasser benötigt dein Körper?

1l – 1,5l pro Tag (Kinder & Jugendliche) bei Krankheit und bei Sport etwas mehr. Das sind z.B. 6 Gläser 0,2l Wasser oder 2 kleine 0,5l Flaschen.



0,2l