



# Bist du flüssig?

1. Was glaubst du zu wie viel Prozent der menschliche Körper aus Wasser besteht?

- a ... zu 20-30 %
- b ... zu 40-55 %
- c ... zu 50-75 %



2. Überlege, wofür der Organismus das Wasser eigentlich braucht



3. Welche Speisen enthalten besonders viel Flüssigkeit?



- a ... Salat
- b ... Nudelsnack
- c ... Gurke
- d ... Spaghetti carbonara



Wusstest du, dass ...



... eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr nachweislich Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit bewirkt, und sich das bei SchülerInnen auf die Konzentration und die Aufmerksamkeit im Schulunterricht auswirken kann?



... der Wasserhaushalt unseres Körpers hormonell über das „Renin-Angiotensin-System“ und über Druckrezeptoren verschiedener Organe geregelt ist?



Ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation), der nicht ausgeglichen wird, äußert sich in verminderter Leistungsfähigkeit. Wer also effektive Lernerfolge anstrebt, muss regelmäßig trinken.

