

insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Milch, Säfte oder Limonaden.

Wasser regt die Hautatmung an

die Schweißdrüsen werden aktiviert und es kommt dadurch zur Entgiftung.

Die wasserreichsten Organe – Gehirn, Herz, Lunge und Muskulatur

reagieren besonders empfindlich auf Wasserverluste.

Kopfschmerzen, Verwirrtheit und trockene Schleimhäute

sind ein mögliches Warnsignal eines Wassermangels.

Wasser ist mengenmäßig der bedeutsamste

Nährstoff für den menschlichen Körper.

Der Transport von Stoffen im Körper

ist nur in gelöster Form möglich.

Der menschliche Körper besteht

zu 50 – 80 % seines Gesamtgewichts aus Wasser.

Tomaten, Spargel und Wassermelonen

enthalten mehr als 90 % Wasser.

Virtuelles Wasser ist die Gesamtmenge an Wasser

die während des
Herstellungsprozesses eines
Produktes
verbraucht oder
verschmutzt wird.

Eine Tasse Kaffee
verbraucht

140 Liter
virtuelles Wasser.

Maximal sollten
pro Stunde etwa

0,8 bis 1 Liter
Flüssigkeit
getrunken
werden.

Wenn zuviel
Wasser auf
einmal getrunken
wird

kommt es zu
einer
„Überwässerung“.

Über die Nahrung
wird pro Tag

ca. 1 Liter Wasser aufgenommen.

Wird ab ca. 20 Uhr und am folgenden Tag bis zum Schulschluss um 14 Uhr

nichts getrunken, kann ein Flüssigkeitsverluste bis zu 2 % eintreten.

Wasser ist die Flüssigkeitsgrundlage

für Blut, Lymphe und Verdauungssäfte.

Ein Flüssigkeitsverlust von 2%

vermindert bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Liegt der Wasserverlust über 6% kommt es zu

Übelkeit,
psychischen
Störungen und
mangelhafter
motorischer
Koordination.

Stilles
Mineralwasser
verursacht bis zu

eine 1000 fach
höhere
Umweltbelastung
als
Leitungswasser.

In Österreich
werden pro Jahr

rund 2.5
Milliarden Liter
Getränke
abgepackt und
getrunken.

Wellnessgetränke
sind meist
Limonaden

oder Tees mit
pflanzlichen
Zusätzen.

Ein halber Liter
Cola

enthält 15 Stück
Würfelzucker.

Reines Wasser ist
durch kein
Getränk zu
ersetzen