

## Trinkwasser – Domino: Auflösung

1. Wasser regt die Hautatmung an, die Schweißdrüsen werden aktiviert und es kommt dadurch zur Entgiftung.
2. Die wasserreichsten Organe – Gehirn, Herz, Lunge und Muskulatur – reagieren besonders empfindlich auf Wasserverluste.
3. Kopfschmerzen, Verwirrtheit und trockene Schleimhäute sind ein mögliches Warnsignal eines Wassermangels.
4. Wasser ist mengenmäßig der bedeutsamste Nährstoff für den menschlichen Körper.
5. Der Transport von Stoffen im Körper ist nur in gelöster Form möglich.
6. Der menschliche Körper besteht zu 50 – 80 % seines Gesamtgewichts aus Wasser.
7. Tomaten, Spargel und Wassermelonen enthalten mehr als 90 % Wasser.
8. Virtuelles Wasser ist die Gesamtmenge an Wasser, die während des Herstellungsprozesses eines Produktes verbraucht oder verschmutzt wird.
9. Eine Tasse Kaffee verbraucht 140 Liter virtuelles Wasser.
10. Maximal sollten pro Stunde etwa 0,8 bis 1 Liter Flüssigkeit getrunken werden.
11. Wenn zu viel Wasser auf einmal getrunken wird kommt es zu einer „Überwässerung“.
12. Über die Nahrung wird pro Tag ca. 1 Liter Wasser aufgenommen.
13. Wird ab ca. 20 Uhr und am folgenden Tag bis zum Schulschluss um 14 Uhr nichts getrunken, kann ein Flüssigkeitsverluste bis zu 2 % eintreten.
14. Wasser ist die Flüssigkeitsgrundlage für Blut, Lymphe und Verdauungssäfte.
15. Ein Flüssigkeitsverlust von 2% vermindert bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
16. Liegt der Wasserverlust über 6% kommt es zu Übelkeit, psychischen Störungen und mangelhafter motorischer Koordination.
17. Stilles Mineralwasser verursacht bis zu eine 1000 fach höhere Umweltbelastung als Leitungswasser.
18. In Österreich werden pro Jahr rund 2.5 Milliarden Liter Getränke abgepackt und getrunken.
19. Wellnessgetränke sind meist Limonaden oder Tees mit pflanzlichen Zusätzen.
20. Ein halber Liter Cola enthält 15 Stück Würfelzucker.
21. Reines Wasser ist durch kein Getränk zu ersetzen, insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Milch, Säfte oder Limonaden.