

Wasser trinken

Warum ist es wichtig, Wasser zu trinken?

Informiert euch über das Thema Trinken und sammelt Fragen für ein Gruppen-Quiz.

1. Text lesen

- Lies das Infoblatt «Ohne Wasser läuft nichts».
- Überlege dir dabei, welche Aussagen sich für spannende Quizfragen eignen. Die Fragen müssen mit dem Trinken und der Wichtigkeit des Wassers für unsern Körper zu tun haben. Mach dir dazu Notizen oder unterstreiche die wichtigen Stellen im Text.

2. Quizfragen sammeln

- Teilt euch in zwei Gruppen auf und sammelt 10 bis 15 Quizfragen. Ihr könnt auch eigene Fragen erfinden.
- Schreibt die richtige Antwort dazu auf und erfindet zusätzlich zwei falsche Antworten.

Ein Beispiel:

Frage:

Warum ist Wasser trinken in der Schule wichtig?

Antwort A: Damit ich öfters eine WC-Pause machen kann.

Antwort B: Damit es mir nicht langweilig ist.

Antwort C: Damit ich mich besser konzentrieren kann.

Richtige Antwort: C

- Besprecht eure Fragen- und Antwortenliste mit eurer Lehrperson.

3. Gruppen-Quiz

- Nun stellt ihr der anderen Gruppe eure Fragen. Auch die andere Gruppe stellt euch Fragen.
- Als Gruppe diskutiert ihr jede Frage, die euch gestellt wird, und entscheidet euch gemeinsam für die richtige Antwort. Ein Schreiber oder eine Schreiberin notiert die Antwort (A, B oder C) auf einem Blatt.
- Am Schluss korrigiert ihr die Antworten der anderen Gruppe, während sie eure Antworten korrigiert. Welche Gruppe hat mehr richtige Antworten und wird zu Wassertrink-Profis gekürt?

Wasser trinken

Ohne Wasser läuft nichts

Ein Erwachsener kann etwa einen Monat ohne Nahrung überleben. Ohne Wasser jedoch, also ohne etwas zu trinken, übersteht er nur wenige Tage. Was meinst du: Warum ist es so wichtig, Wasser zu trinken?

Unser Körper besteht zu ca. zwei Dritteln aus Wasser. Speichel, Tränen oder Schweiß bestehen zum Beispiel aus Wasser. Auch die Organe, das Gehirn und die Muskeln enthalten sehr viel Wasser. Sogar in den Knochenzellen hat es Wasser.

Das Blut, das zum grössten Teil aus Wasser besteht, transportiert Sauerstoff im ganzen Körper und versorgt ihn so mit Nährstoffen. Schadstoffe werden mit dem Urin, der ebenfalls fast ganz aus Wasser besteht, wieder ausgeschieden. Das Wasser in unserem Körper reguliert auch die Körpertemperatur, sodass sie – egal, ob es draussen warm oder kalt ist – immer bei etwa 37 Grad Celsius liegt.

Kinder in deinem Alter brauchen etwa einen Liter Wasser pro Tag. Wenn es draussen heiss ist, wenn du dich viel bewegst oder wenn du krank bist (mit Erbrechen, Fieber oder Durchfall), brauchst du noch mehr. Auch wenn du dich in einem kühlen Raum aufhältst und am Computer sitzt, braucht dein Körper genügend Wasser.

Wir scheiden Wasser aus, wenn wir schwitzen oder auf die Toilette gehen. Auch über das Atmen verlieren wir Flüssigkeit. Deshalb muss der Flüssigkeitsvorrat im Körper wieder aufgefüllt werden. Mit dem Durst meldet der Körper, dass das Wasser knapp ist.

Wie fühlst du dich, wenn du Durst hast? – Durst ist ein Alarmsignal. Der Körper will dich dazu bringen, dass du Wasser trinkst und meldet sich deshalb mit unangenehmen Empfindungen. Je länger du das Trinken hinauszögerst, umso unangenehmer wird das Gefühl und du kannst dich nicht mehr gut konzentrieren. Nach einer Weile kann es dir richtig schlecht werden. Das Herz beginnt schneller zu schlagen, weil es nun auch im Blut weniger Wasser hat und es dickflüssiger wird. Das Herz muss mehr pumpen, um den Blutkreislauf in Gang zu halten. Wenn du dann immer noch nicht trinkst und dabei weiter Wasser verlierst, bekommst du möglicherweise Schwindelgefühle und Kopfschmerzen; es kribbelt in den Armen und Beinen und der Mund wird trocken.

Trinken ist also angesagt! Doch was trinkst du am besten? Ideal sind Hahnenwasser, Mineralwasser oder ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees. Nicht geeignet als Durstlöcher sind sogenannte Süssgetränke wie zum Beispiel Sirup, Eistee, Cola und Energy Drinks. Viele von ihnen enthalten sehr viel Zucker, der deinen Zähnen und deinem Körpergewicht schadet. Süssgetränke sind wie ein Dessert: Geniesse sie nur ab und zu und in kleinen Mengen.

Nicht nur mit dem Trinken, sondern auch mit dem Essen nehmen wir Flüssigkeit auf. Vor allem in Früchten und Gemüse, wie zum Beispiel Trauben, Orangen, Melonen, Gurken und Tomaten, und in Suppen ist viel Wasser enthalten.