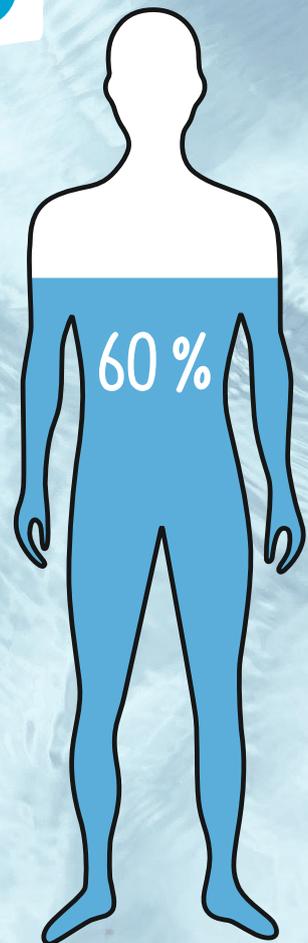


WARUM IST WASSER SO WICHTIG FÜR UNS?



Hart oder weich, warm oder kalt, prickelnd oder still: Wasser begegnet uns in fast allen Bereichen unseres Lebens. In unserem Körper ebenso wie in der Natur und in unserem Essen. Aber warum ist Wasser eigentlich so wichtig für uns?

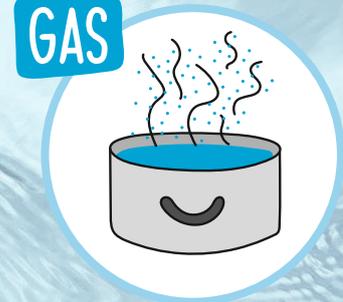
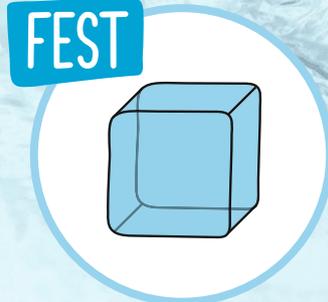


Unser Körper besteht zu 60 % aus Wasser. Jeden Tag nehmen wir Wasser auf verschiedensten Wegen zu uns und verlieren es wieder – durch Schwitzen oder sogar Ausatmen. Das könnt ihr direkt ausprobieren: Wenn ihr gegen eine Glasscheibe oder einen Spiegel atmet, beschlägt das Glas. – Das sind ganz viele kleine Wassertröpfchen, die das Glas beschlagen lassen. Und auch beim Masketragen im Supermarkt könnt ihr das merken. Die Maske wird mit der Zeit durch eure Atemluft warm und feucht. Deshalb müssen wir sie regelmäßig wechseln und waschen – da sich Bakterien und Viren sonst sehr wohlfühlen.



Da wir so viel Wasser verlieren, ist es wichtig, dass wir genug trinken. Wir brauchen täglich 2 bis 2,5 Liter Wasser, damit unser Körper ausreichend versorgt wird. An heißen Tagen oder wenn wir Sport treiben, müssen wir darauf achten, mehr Wasser zu uns zu nehmen. Ein wichtiges Warnsignal für zu wenig Wasser kennst du sicher: starker Durst und ein trockener Mund. Auch an eurer Haut könnt ihr sehen, wenn ihr zu wenig trinkt: Wenn ihr die Haut auf dem Handrücken mit zwei Fingern hochzieht und sie nicht sofort wieder glatt wird, dürft ihr euch schnell ein Glas Wasser genehmigen.

Wasser ist so wichtig für uns, weil unser Blut zu einem großen Teil aus Wasser besteht. Je besser unsere Wasserzufuhr ist, desto besser kann auch das Blut durch unsere Adern fließen. Dabei transportiert es Sauerstoff und andere wichtige Nährstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen & Co an die richtigen Stellen im Körper. Nur so können sich Zellen erneuern und euer Körper wachsen.



Wasser ist geruchslos und kann in verschiedenen Formen auftreten. Es verändert sich mit der Temperatur: Bei Raumtemperatur ist es flüssig. Unter Null Grad friert es und wird zu festem Eis. Bei 100 Grad fängt es an zu kochen und verdampft dann zu Gas ... Das könnt ihr schön beim Nudelkochen beobachten, wenn der Topf anfängt zu dampfen.

Was ihr da noch beobachten könnt, ist, dass wir Wasser nicht nur übers Trinken aufnehmen, sondern auch über unsere Nahrung. Tomaten, Äpfel und Gurken enthalten besonders viel Wasser, aber zurück zu den Nudeln:

Was meint ihr, warum Nudeln nach dem Kochen viel größer sind als vorher?

