

Wasser im Körper

Alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser.
Menschen und Tiere verdursten, Pflanzen verdorren, wenn sie kein Wasser bekommen.

Wasser im Körper

Menschen bestehen zu mehr als der Hälfte, genauer zu rund 60 %, aus Wasser. Das Wasser ist im gesamten Körper verteilt.

- Woran erkennst du, dass in deinem Körper Wasser ist?

Menschen sind keine Kamele

Kamele können mehrere Wochen ohne zu trinken auskommen. Sie haben sich gut an das Leben in der trockenen, heißen Wüste angepasst. Wenn sie dann richtig durstig eine Oase erreichen, saufen sie bis zu 100 Liter und mehr Wasser auf einen Zug!



Menschen können im Notfall wochenlang hungern, aber **ohne Wasser sind wir nach ca. drei Tagen verdurstet.**

- Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel!

EXPERIMENT: Wassergehalt des Körpers darstellen

Mit Wasserflaschen wird dargestellt, welche Menge Wasser sich im Körper der Schüler*innen befindet.

Der Körper eines Volksschülers/einer Volksschülerin besteht zu ca. 60 % aus Wasser. Bei einem 25 kg schweren Kind sind das ca. 15 Liter Wasser.

Darstellung: 15 gefüllte 1l-Flaschen neben einem Kind aufbauen.

⇒ So viel Wasser steckt in dir!

Wenn du Wasser verlierst (durch Atmung, Schweiß, Harn), musst du genau diese Menge auch wieder trinken! Das sind ca. **1 – 1,5 Liter pro Tag.**

Darstellung: ca. 6 gefüllte Trinkbecher (à 250 ml)

⇒ Hast du heute schon genug getrunken?

Wasser im Körper – Projekt „Wassertrinken in der Schule“
gutessen consulting, 2021