
1 Wir können nicht ohne – Warum Wasser für alle Lebewesen so wichtig ist

Wasser ist für alle Lebewesen lebenswichtig.
Für Pflanzen und Tiere und natürlich auch für uns Menschen.

Pflanzen müssen wir gießen, unser Hund trinkt gern aus dem Bach,
und die Fische darin könnten gar nicht an Land überleben.

Auch unser Körper braucht für alle Organe und Funktionen Wasser–
und das nicht nur, wenn wir Durst haben.

Zwar schwimmen wir nicht durchs Leben, aber trotzdem sind wir Menschen Wasserwesen, denn
unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser, auch wenn es nicht so aussieht.

Ein Baby besteht etwa zu drei Vierteln aus Wasser. Das sieht man nicht, aber man merkt es daran,
dass sein ganzer Körper noch sehr biegsam und seine Haut frisch und prall ist. Bei älteren
Menschen wird die Haut trockener, die Knochen härter und bei sehr alten Menschen besteht der
Körper nur noch zur Hälfte aus Wasser.

Das meiste Wasser befindet sich innerhalb unserer Körperzellen. Doch unser Blut, das ja flüssig
ist, besteht erstaunlicherweise nur zur Hälfte aus Wasser, der Rest sind andere lebenswichtige
Stoffe.

Wasser ist wichtig für unsere Organe und unseren Stoffwechsel, etwa unsere Verdauung.
Ein Mensch kann mehrere Wochen ohne Essen leben, aber nicht ohne Trinken.

Ständig scheiden wir Wasser aus – allein schon beim Atmen, vor allem aber, wenn wir schwitzen.
Deshalb ist es wichtig, immer ausreichend zu trinken.

Wenn wir Durst haben, erinnert uns unser Körper daran, dass wir etwas trinken sollten.
Durst ist also ein Alarmzeichen!!!

Wir sollten täglich etwa zwei bis drei Liter trinken Und das, was wir trinken, sollte etwas sein, das
unserem Körper wirklich guttut. Am besten ist Wasser, denn unser Körper braucht nicht nur
Flüssigkeit, sondern auch die vielen Mineralstoffe, die im Wasser enthalten sind.

Auch Tiere und Pflanzen benötigen ausreichend Wasser.

Tiere trinken, Pflanzen nehmen das Wasser über ihre Wurzeln auf. Wenn es trocken ist, müssen
wir sie gießen, damit sie nicht verdursten.

Weißt du die Antwort?

- Wann hast du am meisten Durst?
- Woher nehmen Pflanzen ihr Wasser?
- Warum ist Wasser so ein toller Durstlöcher?
- Wie viel soll man täglich trinken?