

TRINK'WASSER TAG

FRAGEN UND ANTWORTEN RUND UMS WASSERTRINKEN



😊🍹 **Wie viele Kalorien spart man in etwa, wenn man 1 Glas (0,2 Liter) Cola oder andere mit Zucker gesüßte Limonade durch 1 Glas Trinkwasser ersetzt?**

Bei einigen Menschen machen alkoholfreie Getränke fast 30 bis 40 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus. Würde wenigstens die Hälfte dieser Getränke durch Wasser ersetzt, ließen sich schon viele Kalorien einsparen. Im Vergleich zu Erfrischungsgetränken und Säften füllt Trinkwasser den Magen und macht für eine gewisse Zeit satt – bei null Kalorien.

✓ **Richtig: 85 kcal**

😊➡ **Wann spricht man von „hartem“ Trinkwasser?**

Als Kalk bezeichnet man die Mineralien Calcium und Magnesium, die im Wasser gelöst sind. Sind es viele, so nennt man das Wasser „hart“. Die Wasserhärte beeinflusst Geschmack und Beschaffenheit unseres Trinkwassers und wirkt sich auf Haushaltsgeräte und Armaturen aus: Sie verkalken schneller.

Aus gesundheitlicher Sicht ist es wiederum gut, wenn Wasser viel Calcium und Magnesium enthält, da die beiden Mineralstoffe lebensnotwendig sind. Wie hart, also mineralstoffreich, ein Wasser ist, hängt von der Zusammensetzung des jeweiligen Bodens ab. In Gebieten, in denen das Grundwasser mit Kalkstein (z.B. Kreide, Marmor, Dolomit) in Kontakt tritt, ist die Wasserhärte hoch, sickert es z.B. durch Granit, ist es weicher. Wer sich über den Härtegrad des eigenen Trinkwassers informieren möchte, kann seinen Wasserversorger fragen.

✓ **Richtig: Wenn das Trinkwasser besonders kalkhaltig ist.**



Trinkwasserhochbehälter Kraken



Schadet Trinken beim Essen der Verdauung?

Trinken zum Essen verbessert die tägliche Flüssigkeitsaufnahme und schadet der Verdauung nicht. Dazu kann es das Hungergefühl dämpfen, falls man abnehmen möchte. Die Annahme, dass Trinken während des Essens die Magensäure verdünnt und den Darm verstopft, ist falsch.



Ab einem Wasserverlust von wie viel Prozent mindert sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spürbar?

Verliert der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Körpergewichts in Form von Wasser, entsteht ein erstes Durstgefühl. Flüssigkeitsverluste von nur zwei Prozent mindern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 Prozent. Bei drei Prozent des Körpergewichts zeigen sich Symptome der Dehydration (Austrocknung) – die Speichel- und Harnproduktion geht zurück, die Schleimhäute, zum Beispiel im Mund, sowie die Haut werden trocken, es kann zu Verstopfung kommen.

✓ **Richtig: 2 % des Körpergewichts**



Wie viel Wasser sollte ein Mensch pro Tag trinken?

Wir nehmen etwa ein Drittel unseres Wasserbedarfs über feste Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Suppen oder Saucen auf. Die täglich benötigte „Trinkdosis“ hängt also auch ein wenig davon ab, was wir essen. Den größten Teil unseres Flüssigkeitsbedarfs nehmen wir aber über Getränke auf. Als Richtwert für die Zufuhr von Wasser für Erwachsene gilt etwa 1,5 Liter pro Tag, für Kinder ca. 1 Liter pro Tag. Bei Hitze oder trockener kalter Luft, bei sportlicher Aktivität oder körperlich anstrengender Arbeit steigt der Wasserbedarf.



Hilft Wasser trinken gegen Kopfschmerzen?

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben, eine davon kann Wassermangel sein. Wenn unerklärliche Kopfschmerzen plagen, der sollte einen halben bis einen Liter Wasser trinken. Wenn Wassermangel der Grund für die Kopfschmerzen war, sollten die Symptome nach einer halben Stunde, spätestens aber nach drei Stunden zurückgegangen sein.



Muss ich mehr trinken, wenn ich Sport treibe und dabei schwitze?

Durch Schwitzen schützt sich der Körper vor Überhitzung. Während des Sports sollte man alle 15 bis 20 Minuten kühles Trinkwasser trinken, um die körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination zu erhalten und Kreislaufprobleme zu vermeiden. Ein Flüssigkeitsdefizit führt zum „Eindicken“ des Blutes und damit zu einer schlechteren Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.



Ein Tipp: Vor und nach dem Sport auf die Waage stellen und ermittelten Gewichtsverlust durch Trinken ausgleichen.



Wie viel Flüssigkeit verliert der Körper in etwa bei einer Stunde Joggen?

Der Flüssigkeitsverlust ist abhängig davon, wie viel man wiegt, wie intensiv man trainiert und welche Außentemperaturen herrschen. Im Hochsommer bei 30 Grad Celsius verliert ein normalgewichtiger Mensch sogar bis zu 1,6 Liter Flüssigkeit, wenn er 60 Minuten joggt.

Experten empfehlen, 15 bis 30 Minuten vor intensiven Belastungen 300 bis 500 Milliliter kühles Trinkwasser (15–22°C) zu trinken, um dem Flüssigkeitsverlust schon vorher entgegenzuwirken. Trinkwasser aus der Leitung ist ein idealer Durstlöcher, denn es ist kalorienfrei, immer frisch und kann je nach Geschmack aufgesprudelt werden.

✓ **Richtig: 1 Liter**



Kann man auch zu viel Wasser trinken?

Ernährungswissenschaftler empfehlen, unter normalen Bedingungen täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken – bei Hitze oder wenn man Sport treibt, sollte es mehr sein. Die Flüssigkeitsmenge sollte immer möglichst gleichmäßig verteilt über den Tag aufgenommen werden.