

# FLÜSSIGKEITS- AUFNAHME



Co-funded by  
the European Union



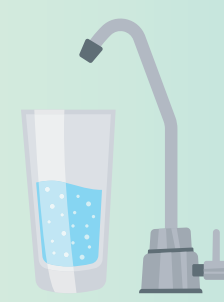
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Wasser: Unser Lebenselixier



## Warum Wasser essenziell ist:

- Unser Körper besteht zu über 50% aus Wasser.
- Wasser erfüllt viele Funktionen wie Energie für die Muskeln, Entgiftung, Stärkung des Immunsystems, bessere Konzentration, Förderung eines regelmäßigen Stuhlgangs, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und Flüssigkeitsbalance.



## Leitungswasser vs. Flaschenwasser



- Leitungswasser ist in den meisten Teilen der EU trinkbar und stammt aus Grundwasser in der Nähe der Oberfläche oder aus Flüssen und Stauseen.
- Mineralwasser stammt aus tiefen und geschützten Quellen und erfordert nur geringe Behandlung.



## Sprudelwasser vs. stilles Wasser



- Sprudelwasser stammt aus tiefen vulkanischen Quellen, die Gestein mit Kohlendioxid enthalten. Kohlendioxid kann auch künstlich hinzugefügt werden, um stilles Wasser in Sprudelwasser zu verwandeln.
- Stilles Wasser hat einen neutralen pH-Wert von 7, während Sprudelwasser einen sauren Wert von 5,3 hat. Menschen mit empfindlichem Magen wird empfohlen, stilles Wasser zu trinken.
- Sprudelwasser verhindert das Wachstum von Keimen aufgrund seiner leicht sauren Umgebung.

## Dehydration



- Dehydration tritt auf, wenn der Körper nicht genügend Flüssigkeit für seine Funktionen hat.
- Ursachen für Dehydration sind unzureichendes Trinken, Durchfall oder Erbrechen, Blutverlust, Verbrennungen, akutes Nierenversagen, diabetisches Koma, Diabetes insipidus und die Verwendung von Diuretika.
- Symptome von leichter bis schwerer Dehydration sind Durst, trockene Haut und Schleimhäute, reduziertes Wasserlassen, Herzrasen, niedriger Blutdruck und sogar Schock.
- Behandlung für leichte Dehydration beinhaltet das Trinken kleiner Mengen Flüssigkeit mehrmals. Bei schwerer Dehydration sofort einen Arzt konsultieren.

## Heilwasser

- Heilwasser stammt aus tiefen Quellen und hat eine vorbeugende, beruhigende oder heilende Wirkung. Es enthält natürliche Mineralien, Spurenelemente und andere Wirkstoffe.
- Heilwässer haben keine Nebenwirkungen und können wie normales Wasser, sogar in großen Mengen, getrunken werden.



## Empfehlungen für Softdrinks und Alkohol



- Softdrinks und Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und Säure, was das Risiko von Gewichtszunahme, Typ-2-Diabetes, Karies und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Gesünder als Softdrinks ist Wasser mit frischem Obst oder ungesüßter Tee.
- Alkoholkonsum kann zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungsstörungen, Aggression und Gewalt, Krebserkrankungen, Sucht und psychischen Problemen führen. Alkohol sollte gar nicht oder selten und in geringen Mengen konsumiert werden.

## Trinkempfehlungen und Tipps



- Die empfohlene Trinkmenge beträgt etwa 1,5 Liter pro Tag, aber an heißen Tagen oder während und nach körperlicher Aktivität wird mehr Flüssigkeit benötigt.
- Trinkwasser ist die beste Option, aber Kaffee oder schwarzer Tee in Maßen sind immer noch akzeptabel.
- Versuche, mehrmals am Tag kleine Mengen Flüssigkeit zu dir zu nehmen, anstatt zu viel auf einmal zu trinken.