Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

# Bist du flüssig?

**1. Was glaubst du zu wie viel Prozent der menschliche Körper aus Wasser besteht?**

- O **a** ... zu 20-30 %
- O **b** ... zu 40-55 %
- O **c** ... zu 50-75 %

**2. Überlege, wofür der Organismus das Wasser eigentlich braucht**

.....

.....

.....

.....

**3. Welche Speisen enthalten besonders viel Flüssigkeit?**

- O **a** ... Salat
- O **b** ... Nudelsnack
- O **c** ... Gurke
- O **d** ... Spaghetti carbonara

## Wusstest du, dass ...

... **eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr** nachweislich Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit bewirkt, und sich das bei SchülerInnen auf die Konzentration und die Aufmerksamkeit im Schulunterricht auswirken kann?

... **der Wasserhaushalt unseres Körpers** hormonell über das „Renin-Angiotensin-System" und über Druckrezeptoren verschiedener Organe geregelt ist?
Ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation), der nicht ausgeglichen wird, äußert sich in verminderter Leistungsfähigkeit. Wer also effektive Lernerfolge anstrebt, muss regelmäßig trinken.

Lösung: 1. c, 2. Atmung, Haut, Stuhl, Urin, Lösungsmittel, Transport, Regulationsmechanismen bei Hitze, biochemische Stoffwechselreaktionen. 3. c