

insbesondere nicht durch Kaffee, schwarzen Tee, Milch, Säfte oder Limonaden.

Wasser regt die Hautatmung an



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

die Schweißdrüsen werden aktiviert und es kommt dadurch zur Entgiftung.

Die wasserreichsten Organe – Gehirn, Herz, Lunge und Muskulatur



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

reagieren besonders empfindlich auf Wasserverluste.

Kopfschmerzen, Verwirrtheit und trockene Schleimhäute



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

sind ein mögliches Warnsignal eines Wassermangels.

Wasser ist mengenmäßig der bedeutsamste



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

Nährstoff für den menschlichen Körper.

Der Transport von Stoffen im Körper



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

ist nur in gelöster Form möglich.

Der menschliche Körper besteht



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

zu 50 – 80 % seines Gesamtgewichts aus Wasser.

Tomaten, Spargel und Wassermelonen



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

enthalten mehr als 90 % Wasser.

Virtuelles Wasser ist die Gesamtmenge an Wasser



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

die während des
Herstellungsprozesses eines
Produktes
verbraucht oder
verschmutzt wird.

Eine Tasse Kaffee
verbraucht



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

140 Liter
virtuelles Wasser.

Maximal sollten
pro Stunde etwa



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

0,8 bis 1 Liter
Flüssigkeit
getrunken
werden.

Wenn zuviel
Wasser auf
einmal getrunken
wird



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

kommt es zu
einer
„Überwässerung“.

Über die Nahrung
wird pro Tag



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

ca. 1 Liter Wasser aufgenommen.

Wird ab ca. 20 Uhr und am folgenden Tag bis zum Schulschluss um 14 Uhr



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

nichts getrunken, kann ein Flüssigkeitsverluste bis zu 2 % eintreten.

Wasser ist die Flüssigkeitsgrundlage



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

für Blut, Lymphe und Verdauungssäfte.

Ein Flüssigkeitsverlust von 2%



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

vermindert bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Liegt der Wasserverlust über 6% kommt es zu



Die Energie- & Umweltagentur des Landes NÖ

Übelkeit,
psychischen
Störungen und
mangelhafter
motorischer
Koordination.

Stilles
Mineralwasser
verursacht bis zu



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

eine 1000 fach
höhere
Umweltbelastung
als
Leitungswasser.

In Österreich
werden pro Jahr



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

rund 2.5
Milliarden Liter
Getränke
abgepackt und
getrunken.

Wellnessgetränke
sind meist
Limonaden



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

oder Tees mit
pflanzlichen
Zusätzen.

Ein halber Liter
Cola



Die Energie- &
Umweltagentur
des Landes NÖ

enthält 15 Stück
Würfelzucker.

Reines Wasser ist
durch kein
Getränk zu
ersetzen