

Was passiert im Körper beim Wasser trinken?

Der Vorgang im Körper



- Durch den Mund und die Speiseröhre gelangt das Wasser in den Magen.
- Im Magen verdünnt das Wasser die Magensäure und schont die Magenwand.
Ohne Wasser ist das Essen im Magen zu dick und kann nicht in die wichtigen Bestandteile aufgespalten werden. Das sind: Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine und Proteine.
Durch den Magen gelangt das Wasser in den Darm.
- Im Darm wird das Wasser ins Blut aufgenommen.
Der ganze Körper wird so mit Wasser versorgt.
- Die Nieren sammeln das Wasser aus dem Blut. Sie filtern Stoffe heraus, die der Körper nicht braucht. Das saubere Wasser gelangt wieder zurück ins Blut.
- In der Blase wird das Wasser aus den Nieren gesammelt und als Urin ausgeschieden.
Verunreinigungen werden auch durch die Haut und Schleimhäute ausgeschieden.

Der Körper verliert täglich Wasser, über:

- die Haut (Schwitzen)
- die Lunge (Atem)
- den Darm (Ausscheidung)
- die Nieren und die Blase (Ausscheidung).

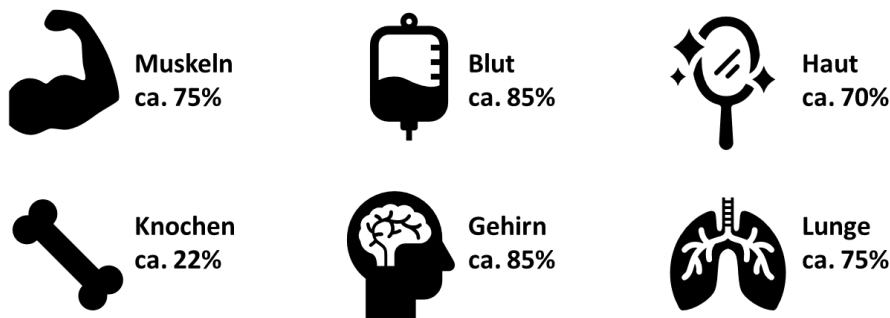
Weil der Körper das Wasser nicht speichern kann, ist sehr wichtig, den ganzen Tag über viel zu trinken und dem Körper neues Wasser zuzuführen.



Wasseranteil im Körper:

- Bei Erwachsenen beträgt der Wasseranteil bis zu 65 % des Körpergewichts.
Bei Kindern sind es sogar bis zu 75 %.
- Der Grund dafür liegt im unterschiedlichen Körperbau. Kinder haben einen größeren Rumpf, in dem sich die inneren Organe befinden, die einen hohen Wasseranteil haben.
- Erst wenn Kinder wachsen, wird der Wasseranteil weniger.
- Regelmäßiges und ausreichendes Trinken ist daher bei Kindern besonders wichtig.

Auch unsere Organe bestehen aus Wasser:



Mehr Informationen:

- Hier finden Sie ein Video für Kinder und Eltern über „Pipi machen“:
<https://www.youtube.com/watch?v=H6TGB1xrvNo>
- Hier finden Sie Informationen darüber, was das Wasser im Körper alles macht:
<https://klassewasser.de/content/language1/html/8191.php>

Verwendete Quellen:

- <https://aok-erleben.de/artikel/wasser-als-lebenselixier>
- <https://dock.hkk.de/familie/kinder-muessen-besonders-viel-trinken>
- <https://www.acalawasserfilter.de/de/info/wie-sinnvoll-ist-es-wasser-zu-trinken.html>