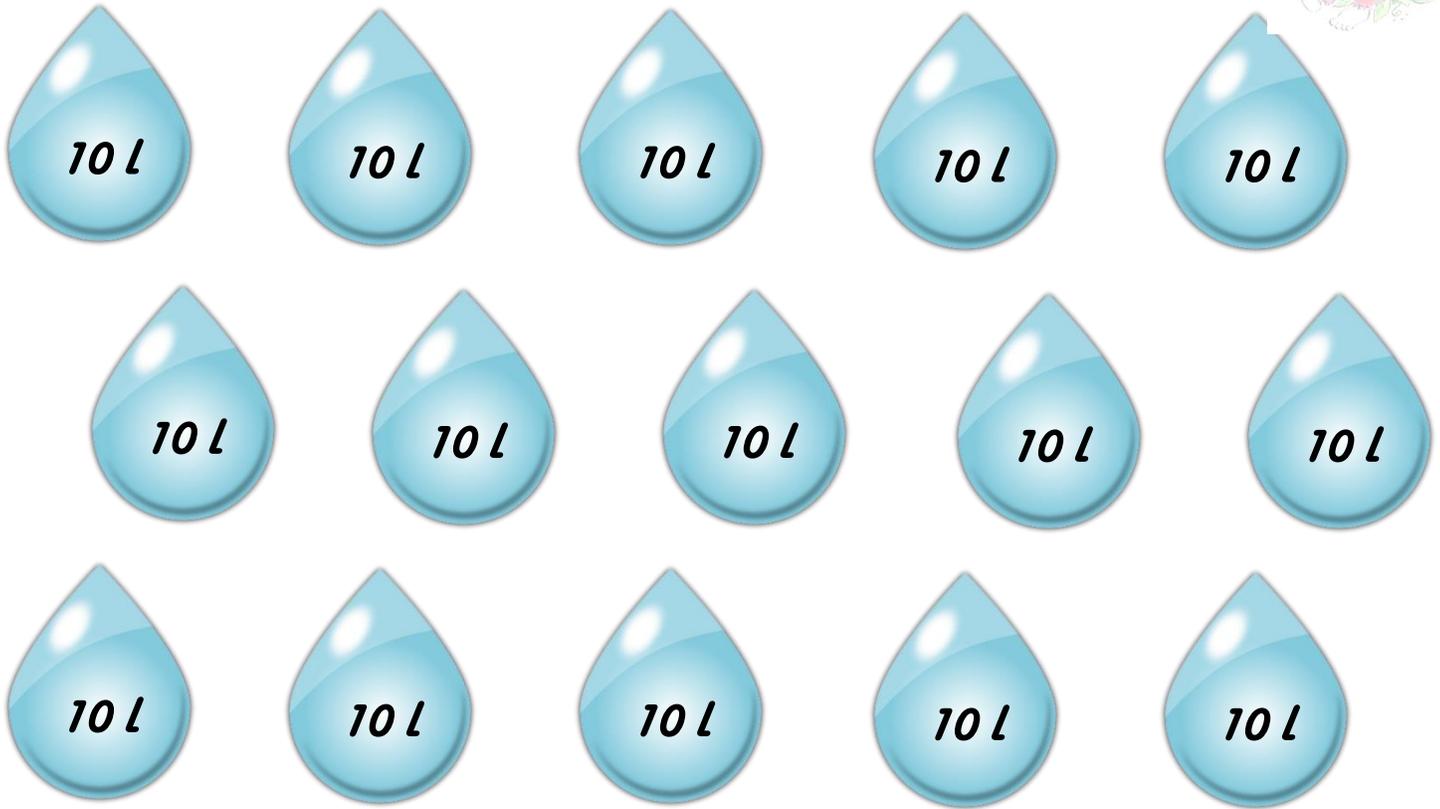




Heute schon genug getrunken?



150 Liter



Leitungswasser trinken
hilft deinem Körper und
macht dich fit.

Leitungswasser ist der
beste Durstlöscher.

Dein Körper nimmt viel
Wasser aus Obst und
Gemüse auf.

An besonders heißen
Tagen oder durch viel
Sport kann es sein, dass
dein Körper 3 Liter
Wasser braucht.

An einem normalen Tag
schwitzt du ungefähr
einen halben Liter. Das
ist ein großes Glas.

Schwitzen kühlt deinen
Körper, wenn die
Körpertemperatur zu
hoch ist.

Wenn du wenig trinkst,
wird dein Blut dicker.

Zu wenig Wasser im
Körper macht dich müde.



Fast dein ganzes Gehirn besteht aus Wasser (90 Prozent).

Leitungswasser trinken macht dich munter.

Für 1 Kilogramm Rindfleisch werden 15000 Liter Wasser verbraucht. Das sind 100 Badewannen.

Für 1 T-Shirt werden 2000 Liter Wasser verbraucht. Das sind 13 Badewannen.

Für 1 Blatt Papier werden 10 Liter Wasser verbraucht. Das sind 40 Gläser.

Trinkwasser enthält Mineralstoffe, die dein Körper dringend braucht.

Lust auf einen anderen Wassergeschmack? Du kannst dein Wasser mit Kräutern und Früchten verbessern.

Trinke ein warmes Glas Wasser am Morgen und starte gut in den Tag.



Wasser trinken hilft
deinen Muskeln beim
Wachsen.

Wenn du viel trinkst, bist
du schneller satt.

Gemüse besteht zum
größten Teil nur aus
Wasser.

Ein trockener Mund ist
ein Zeichen, dass du zu
wenig getrunken hast.

Leitungswasser ist das
wichtigste und billigste
Lebensmittel.

Du solltest täglich
mindestens 1 Liter
Wasser trinken. Das sind
vier Gläser.

Leitungswasser trinken
hilft dir beim Lernen und
Konzentrieren.

Leitungswasser trinken
schützt die Umwelt