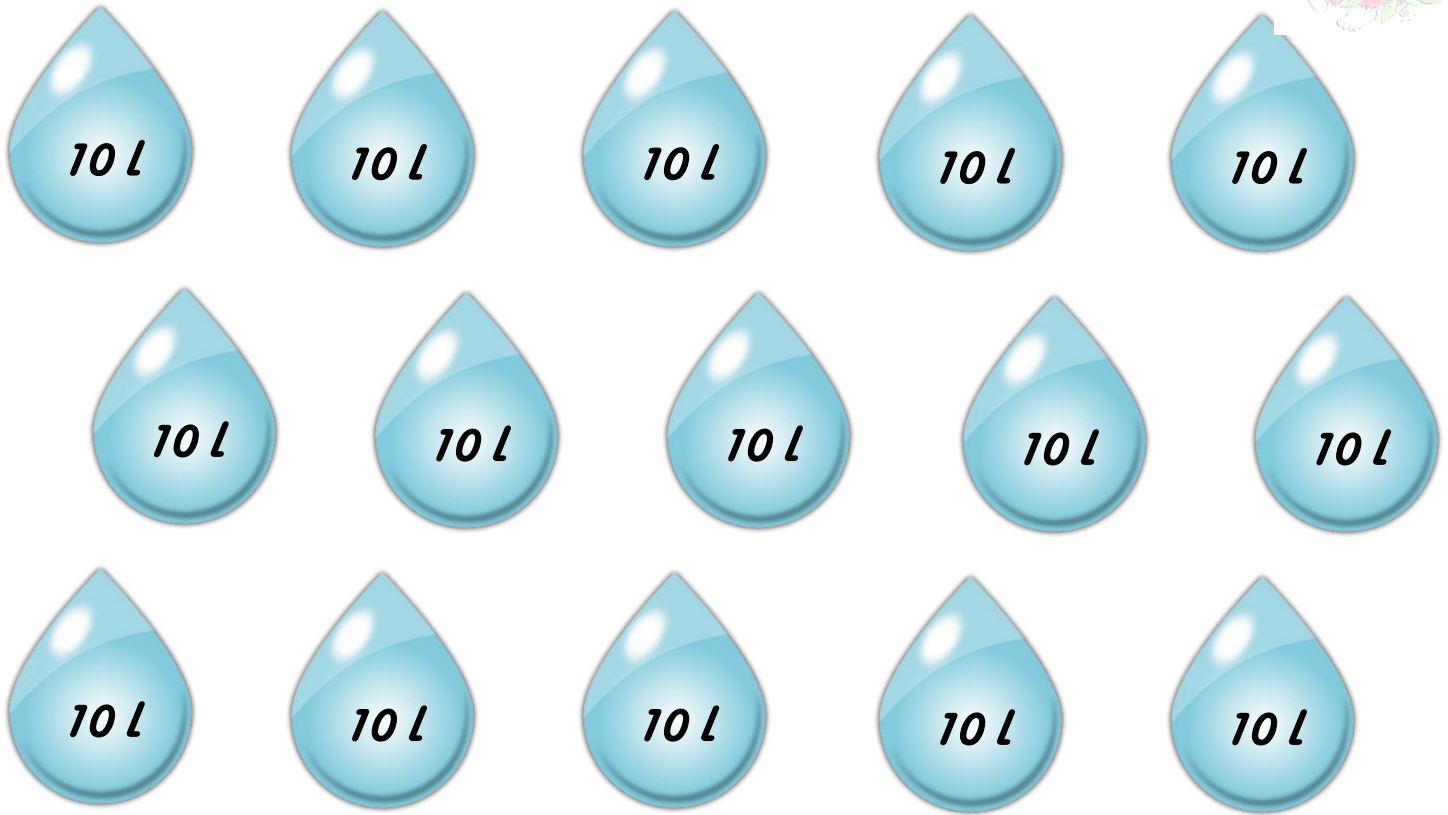






Heute schon genug getrunken?



**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