

Lebenselixier Wasser

Die Wasserwaage

Wie funktioniert „Die Wasserwaage“?

Die Schüler* erarbeiten sich den Lesetext zur Wasserwaage. Als Hausübung wird einen Tag lang ein Trinktagebuch geführt und das individuelle Wassergleichgewicht berechnet.

Vorbereitung:

- Kopieren Sie für alle Schüler der Klasse das Arbeitsblatt.

Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler das Arbeitsblatt aus.
2. Bitte geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Jeder von euch erhält ein Arbeitsblatt.
 - Bitte lest auch leise den ersten Text „Die Wasserwaage“ durch.
3. Wenn alle mit dem Lesetext fertig sind, besprechen Sie mit den Schülern die Hausübung zu „Mein Trinkverhalten“. Die Schüler protokollieren einen Tag lang ihr Trinkverhalten, indem sie mitschreiben, wie viel und was sie über den Tag verteilt trinken. Dabei gilt: 1 Tasse \triangleq ca. 200 ml, 1 Glas \triangleq 250 ml.
4. In der nächsten Stunde addieren die Schüler ihre getrunkenen Mengen, notieren die Summe zur tatsächlichen Trink-Menge und vergleichen diese mit der Soll-Trink-Menge (siehe Tabelle im ersten Lesetext).
5. Mögliche Anregungen für die Diskussion:
Wie könnt ihr euren Wasserkonsum steigern? (z.B. Wasserflasche immer mitnehmen, zu jeder Mahlzeit etwas trinken, aber auch z.B. zu anderen Fixzeiten – wie nach dem Heimkommen von der Schule, immer vor dem Hausaufgabenmachen, immer wenn die Hausaufgaben fertig sind)

Die Wasserwaage

Dein Körper kann mehrere Wochen ohne Nahrung auskommen, aber nur ganz wenige Tage ohne Flüssigkeitszufuhr. Denn du verlierst ständig Flüssigkeit – durch die Atmung, über den Stuhl, mit dem Urin und durch das Schwitzen. Damit sich deine ganz persönliche Wasserwaage in der Balance hält, ist es enorm wichtig, dass deine Flüssigkeitszufuhr deinen Verbrauch ausgleicht.

Dabei gilt jedoch: bei sportlichen Aktivitäten, heißer Außentemperatur im Sommer oder auch bei Krankheiten wie Durchfall oder Erbrechen ist der Flüssigkeitsbedarf noch höher!

Nimmst du zu wenig Wasser auf, dann verschiebt sich deine Wasserwaage und es entsteht ein Flüssigkeitsdefizit. Das wird als Dehydration bezeichnet. Aber auch ein andauerndes Zuviel an Flüssigkeit ist für deinen Körper nicht ideal. Es führt zu einem Wasserüberschuss, das heißt es verschiebt dein persönliches Wassergleichgewicht in die andere Richtung.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt:

- für 10- bis 12-Jährige rund 1,2 Liter Flüssigkeit täglich
- für 13- bis 14-Jährige rund 1,3 Liter Flüssigkeit täglich
- für 15- bis 19-Jährige rund 1,5 Liter Flüssigkeit täglich

Mein Trinkverhalten

Beobachte einen Tag lang dein Trinkverhalten und schreibe auf, wie viel und was du über den Tag verteilt getrunken hast:

Frühstück:	Vormittag:	Mittag:	Nachmittag:	Abend:

Ist deine Wasserwaage im Gleichgewicht?

Mein Alter: _____

Meine Soll-Trink-Menge: _____

Meine tatsächliche Trink-Menge: _____



Schon ab einem Flüssigkeitsverlust von ca. 2 % des Körpergewichts kann es zu einer Beeinträchtigung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit kommen und das kann sich negativ auf deine Schulleistungen auswirken. Damit du erst gar nicht in ein Flüssigkeitsdefizit kommst, ist es wichtig, dass du gleichmäßig über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst!