

Lebensflüssigkeit Wasser

Zwar können schon in Extremsituationen geringe Mengen Wasser ein Überleben sichern, doch ganz ohne Wasser geht es nicht. Normalerweise stirbt ein Mensch schon nach maximal vier Tagen ohne Flüssigkeit. Der Stoffwechsel funktioniert nur, wenn dem Körper ausreichend Wasser zur Verfügung gestellt wird. Täglich benötigen wir etwa 2 bis 2,5 Liter Wasser, in unserem ganzen Leben sind das etwa 65.000 Liter.

5 Insgesamt besteht unser Körper, je nach Alter und Geschlecht, zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Wasser ist eines der wichtigsten Transport- und Lösungsmittel für den Menschen überhaupt. Es verdünnt die Magensäure, spaltet und transportiert die Salze im Körper oder löst beispielsweise Hormone, Proteine, Vitamine oder auch Zuckermoleküle.

10 Je nach Anforderung verliert unser Körper unterschiedliche Flüssigkeitsmengen: Selbst beim Schlafen verflüchtigen sich pro Nacht etwa 0,2 Liter. Bei einem 1000-Meter-Lauf verbraucht ein Sportler etwa einen halben Liter Wasser. Bei manchen Extremsportarten scheiden die Sportler sogar bis zu 20 Liter Wasser aus. Feste Nahrung enthält meist nur wenig Wasser. Getränke, die gelöste Salze enthalten, sind für den Körper eine wesentlich effektivere Flüssigkeitsquelle. Durch die Salze kann unser Körper schneller die notwendige Flüssigkeit aufnehmen. Die Folge: Der Körper trocknet nicht aus. Wenn ein Mensch 3–5 % seines
15 Körpergewichts ausscheidet, ohne zu trinken, gerät er in einen kritischen Zustand. Dann wird hauptsächlich dem Blut Wasser entzogen, das Blut in den Gefäßen dickt ein und es können die ersten Symptome einer Dehydrierung entstehen: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verstopfung, Krämpfe. Ein Wasserverlust von etwa 15 % kann sogar zum Verdursten führen.

1 Ergänze die beiden Teilsätze sinngemäß aus dem Text heraus.

- a) Wenn ein Mensch 3–5 % _____ , gerät er _____.
- b) Getränke, die gelöste Salze enthalten, sind _____, denn _____.

2 Was ist die vorrangige Absicht des Autors dieses Textes? Kreuze an.

Der Autor will

- vor Extremsportarten warnen
 erklären, was „Dehydrierung“ ist
 über den Wasserbedarf von Menschen informieren
 über Stoffwechselprozesse informieren

3 Welche der Aussagen kommen im Text vor, welche nicht. Kreuze an.

		richtig	falsch
a)	Wenn ein Mensch nicht täglich 2 Liter Wasser trinkt, stirbt er nach maximal vier Tagen.		
b)	Ohne ausreichende Wasseraufnahme funktioniert unser Stoffwechselsystem nicht.		
c)	Der Mensch verliert selbst beim Schlafen geringe Mengen Wasser.		
d)	Wer Kopfschmerzen hat, leidet unter Dehydrierung und muss etwas trinken.		

