

## Weltwassertag 22.März 2025

Am 22. März findet der internationale Weltwassertag statt. Dieser Tag soll auf die Bedeutung von Frischwasser für uns Menschen aufmerksam machen und auf einen bewussten Umgang mit dem kostbaren Gut, **Trinkwasser**, hinweisen.

### Wasserfakten! Wusstest du, dass...



...es auf unserem Planeten viel mehr Wasser als Land gibt?

Die gesamte Erdoberfläche besteht zu etwa 70 % aus Wasser.

...Wasser eine der wichtigsten Lebensgrundlagen ist und unser Körper zu 60-70 % aus Wasser besteht?

... Wasser in jeder Körperzelle und allen Körperflüssigkeiten wie z.B. in unserem Blut, im Speichel, im Magensaft enthalten ist und sogar beim Atmen ausgeschieden wird? Deshalb muss Flüssigkeit laufend aufgenommen werden.

... Kinder zwischen vier und zehn Jahren täglich 1 bis 1,2 L Wasser trinken sollten?

... Wassertrinken die Konzentration und Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen kann?

... Wasser der beste Durstlöcher für uns Menschen ist?

... Trinkwasser eines der am besten kontrollierten Lebensmittel ist?



### Trinktipps



- ≈ Täglich 6-7 Portionen (á 200 ml) zu sich nehmen
- ≈ Zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit Wasser trinken
- ≈ Sich ein „Lieblingsglas“ zulegen
- ≈ Für Abwechslung sorgen: Orangen- oder Zitronenscheiben sorgen genauso wie Kräuter und Gewürze für neue Geschmackserlebnisse
- ≈ Getränke stets in Reich- und Sichtweite stellen
- ≈ Für Trinkmuffel: wasserreiche Lebensmittel über die Nahrung aufnehmen (wasserreiche Gemüse- und Obstsorten), Suppen, Kaltschalten.

Viele Menschen leben mit Wasserknappheit oder natürlichem Wassermangel ...

*... Heute schon dankbar gewesen? Für die Möglichkeit sich morgens mit frischem und sauberem Wasser das Gesicht zu waschen, die Toilettenspülung zu betätigen, sich eine Tasse Tee zu kochen oder einfach ein Glas klares Leitungswasser zu trinken?*