

# Wasser und der menschliche Körper



DEUTSCH-TO-GO.DE

Ohne Wasser funktioniert in unserem Körper nichts, wir bestehen zum größten Teil daraus: Bei Kleinkindern sind es zwei Drittel ihrer Körpermasse, bei Erwachsenen etwas weniger. Allein das Gehirn besteht zu 70 bis 90 Prozent aus Wasser. Wenn wir zu wenig trinken, lassen Konzentration und Gedächtnis nach. Um das zu vermeiden, sorgt ein Teil des Gehirns – der Hypothalamus – dafür, dass wir Durst haben.

Auch andere Organe sind von Wasser abhängig:

Die Lunge braucht Wasser, um zu atmen. Dass der Atem feucht ist, kann man leicht erkennen; wenn man eine Glasscheibe anhaucht, bildet sich dort eine dünne Schicht mit Wassertröpfchen.

Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper. Es besteht zum größten Teil aus Wasser.

Ohne Wasser könnte das Blut nicht durch den Körper fließen.

Auch unsere beiden Nieren brauchen Wasser. Sie filtern Gifte aus dem Körper und produzieren Urin, mit dem die Abfallstoffe aus dem Körper transportiert werden.

Unsere körpereigene Klimaanlage ist das Schwitzen.

Bei Fieber, großer Hitze oder Anstrengung geben die Schweißdrüsen Feuchtigkeit ab. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt sie dadurch ab.

(175 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – zusammengefasst aus folgenden Quellen:*

*<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/> –*

*[https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/Leseprobe\\_bpb\\_SR10845\\_Steinlein\\_Scheier\\_Ohne\\_Wasser\\_geht\\_nic\\_hts.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Leseprobe_bpb_SR10845_Steinlein_Scheier_Ohne_Wasser_geht_nic_hts.pdf) – ? <https://chatgpt.com/c/67cc05c2-738c-8013-a64a-98ec1a768f5f>:*

*Prompt: Kannst du etwas über die Funktionen von Wasser im menschlichen Körper schreiben - in leichter Sprache, ca. 150 Wörter? – Seitenaufrufe 15032025)*