

● Symptome des Wassermangels

Wasserverlust (in % des Körpergewichts)	Symptome	Wasserverlust (in Litern)	
		Kinder 10 Jahre, 30 kg	Kinder 15 Jahre, 60 kg
1 %	• leichter Durst	0,3	0,6
2 %	• Verminderung der Ausdauerleistung • Neigung zu Muskelkrämpfen	0,6	1,2
3–5 %	• trockene Haut und Schleimhäute • verminderter Speichel- und Harnfluss • Verminderung der Kraftleistung • Hautröte	0,9–1,5	1,8–3,0
5–10 %	• erhöhter Puls • Schwindelgefühl • Kopfschmerzen • vermindertes Blutvolumen	1,5–3,0	3,0–6,0
10–ca. 15 %	• Verwirrtheit • geschwollene Zunge • runzlige, empfindungslose Haut • Krämpfe	3,0–4,5	ca. 6,0–9,0
ca. 15 %	• Tod	über 4,5	über 9,0

1. Kreuze an: Was können Anzeichen eines Wassermangels sein:

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> wenig und dunkel gefärbter Urin | <input type="radio"/> Kopfschmerzen |
| <input type="radio"/> viel Urin | <input type="radio"/> trockene Schleimhäute |
| <input type="radio"/> Durchfall | <input type="radio"/> pralle Haut |
| <input type="radio"/> Verstopfung | <input type="radio"/> ständig kalte Hände und Füße |
| <input type="radio"/> nicht müde, besonders leistungsfähig | <input type="radio"/> ständig warme Hände und Füße |
| <input type="radio"/> Konzentrationsstörungen, Müdigkeit | <input type="radio"/> Unruhe und Schwindelgefühl |
| <input type="radio"/> niedriger Blutdruck | <input type="radio"/> besondere Ruhe |
| <input type="radio"/> hoher Blutdruck | <input type="radio"/> nächtliche Wadenkrämpfe |
| <input type="radio"/> Gliederschmerzen | <input type="radio"/> Rückenschmerzen |

2. Woran merkst du, dass du Durst hast?

2. a) Beschreibe deine Körperreaktionen.

2. b) Wann bekommst du Durst?
