

Mit Mineralwasser brichst du alle Rekorde

Eine prickelnde Klassenrallye mit spannenden Rätseln



Bei jedem Riesenspaß kommt auch ein Riesendurst

„Uff, war das anstrengend“, stöhnt Tom, als die Schulklingel wieder zum Unterricht läutet. „Stimmt, hat aber auch total viel Spaß gemacht“, ruft Mia begeistert. Beide kommen gerade vom Schulhof, wo sie mit den anderen Kindern Fangen gespielt haben.

Tom ist Mias bester Freund und Mia ist Toms beste Freundin. Sie gehen zusammen in die dritte Klasse. Heute fanden sie das Spielen besonders anstrengend. Die Sonne hat so stark gebrannt, dass es selbst im Schatten richtig heiß war.



Als die Schüler wieder in die Klasse kommen, haben alle riesigen Durst. Sie sind auf dem Schulhof ordentlich ins Schwitzen gekommen. Zu ihrer Überraschung steht auf jedem Tisch schon ein Becher mit Mineralwasser. Frau Fröhlich, ihre Lehrerin, hat die Becher in der Pause dort hingestellt.

Sofort stürzen sich alle Schüler auf die Becher. In nur einem Zug haben sie das Mineralwasser ausgetrunken. So durstig sind sie.

Für Tom war das viel zu wenig. Er schaut sich nach der Mineralwasser-Flasche um. Dabei fällt ihm auf, dass Frau Fröhlich etwas an die Tafel geschrieben hat. Dort steht: „Richtiges Trinken“. Dazu fällt Tom etwas ein. Er fragt die Lehrerin, warum er nach dem Spielen immer so durstig ist.



Schwitzen ist wichtig

„Das ist eine sehr gute Frage, Tom“, lobt die Lehrerin. „Das Spielen macht euch durstig, weil ihr dabei schwitzt. Schau dir doch nur einmal dein T-Shirt an.“

„Stimmt“, sagt Tom und fasst sein T-Shirt an. Von dem Schweiß auf seiner Haut ist es ganz nass geworden. Bei Mia und seinen Klassenkameraden auch.

„Aber keine Sorge“, erklärt Frau Fröhlich. „Schwitzen ist wichtig. Es schützt euch davor, dass euch zu heiß wird. Das Wasser auf der Haut kühlt euren Körper. Aber wer viel schwitzt, der muss auch viel trinken. Denn beim Schwitzen verliert euer Körper Wasser.“



„Aber auch wenn ihr nicht schwitzt, verliert der Körper immer etwas Wasser. Zum Beispiel, wenn ihr auf die Toilette geht. Und auch, wenn ihr atmet. Vielleicht habt ihr das im Winter schon mal bemerkt, wenn es sehr kalt ist.“

„Ja“, erinnert sich Mia. „Wenn ich im Winter draußen bin, dann kann ich meinen Atem sehen, wie kleine weiße Wölkchen.“

„Richtig“, sagt Frau Fröhlich. „Deshalb müsst ihr jeden Tag darauf achten, dass ihr regelmäßig ein Glas Mineralwasser trinkt.“

Als Mia darüber nachdenkt, was die Lehrerin erzählt hat, kommt ihr plötzlich eine Frage in den Sinn: „Wo ist denn das Wasser in unserem Körper?“



Frau Fröhlich antwortet: „Wasser gibt es fast überall in unserem Körper. Unser Blut enthält sehr viel Wasser. Auch der Speichel in eurem Mund besteht aus Wasser. Und in allen Körperzellen ist Wasser, zum Beispiel auch in der Haut. Mit Wasser bleibt die Haut weich und dehnbar. So wie die Blätter einer Pflanze. Vergisst man, sie zu gießen, dann welken die Blätter und die Pflanze vertrocknet langsam. Habt ihr gewusst, dass euer Körper zu mehr als der Hälfte aus Wasser besteht?“

„So viel?“ Mia macht große Augen vor Staunen: „Wo denn? Es gluckert ja gar nicht!“



Wenn du die Geschichte von Mia und Tom aufmerksam liest, kannst du die Fragen in dieser Broschüre beantworten. Trage die Buchstaben neben den richtigen Antworten in die Kästchen auf der Rückseite des Heftes ein und schicke uns die Postkarte mit deiner Lösung.

Wie groß ist der Wasseranteil im menschlichen Körper?

- W I E Der Anteil ist sehr gering.
- M I T Über die Hälfte des Körpers besteht aus Wasser.
- H A T Der Körper besteht nur aus Knochen und Gewebe.

Austrocknen? Bloß nicht!

Frau Fröhlich lacht. „In unserem Körper befindet sich an sehr vielen Stellen Wasser. Fast überall. Es durchfließt den Körper in einem ständigen Kreislauf. Wasser ist für uns lebenswichtig.“

„Und weil wir Wasser nicht lange speichern können, müssen wir jeden Tag trinken. Sonst trocknen wir aus. Ein Kaktus hat es dagegen leichter. Er nimmt Wasser über die Wurzeln auf und kann es lange speichern. Aber andere Pflanzen können das nicht. Und der Mensch kann das leider auch nicht.“

„Wie viel muss man denn trinken?“, wollen die Schüler jetzt wissen. Denn austrocknen will keiner.

„Kinder in eurem Alter sollten täglich mindestens einen Liter trinken. Erwachsene müssen etwas mehr trinken, weil sie einen größeren Körper haben. Wenn ihr euch aber sehr anstrengt, spielt, Sport macht oder wenn es ganz heiß ist, müsst ihr mehr trinken. Manchmal sogar doppelt so viel.“

„Toll!“, ruft Tom, der fast jeden Tag Sport macht. „Dann kann ich jeden Tag zwei Liter Limonade trinken.“





Warum musst du regelmäßig und ausreichend trinken?

(mehrere Antworten sind möglich)

M I N

Weil ich jeden Tag – auch wenn ich nicht schwitze – Wasser verliere.

E R A

Weil der Körper Wasser nicht lange speichern kann.

O L E

Weil ich damit schneller wachse.

„Das solltest du lieber nicht tun. Es ist nämlich nicht egal, was man trinkt. Limonaden enthalten viel Zucker. Ein guter Durstlöscher ist zum Beispiel Mineralwasser. Und dazu machen wir morgen eine Klassenrallye. Das Thema lautet: Richtiges Trinken.“

„Eine Klassenrallye? Super!“, rufen die Mädchen und Jungen begeistert.



Die Klassenrallye beginnt

„Ich bin schon total gespannt, was wir heute alles machen“, sagt Tom am Morgen auf dem Weg zur Schule. „Und ich erst“, antwortet Mia. Die beiden laufen jeden Tag gemeinsam zur Schule, denn sie wohnen in der gleichen Straße.

Als sie auf dem Schulhof ankommen, ist schon jede Menge los. Alle Schulklassen machen bei der Rallye mit. Überall stehen Tische mit verschiedenen Gegenständen und bunten Schaubildern. Unter einem großen Schirm wartet Frau Fröhlich auf ihre Klasse.



Wie viel solltest du täglich mindestens trinken?

T E B

Ich muss nur trinken, wenn ich Durst habe.

L W A

Mindestens einen Liter. Wenn ich mich viel bewege oder es heiß ist, auch mehr.

W O N

Ein Glas Milch zum Frühstück reicht aus.



Als Frau Fröhlich beginnen will, den Schülern etwas über Mineralwasser zu berichten, fängt es ein bisschen an zu regnen. „Oh nein“, stöhnen die Schüler. Gestern so eine Hitze und heute Regenwetter.

„Aber das trifft sich eigentlich sehr gut“, beruhigt Frau Fröhlich die Klasse. „Denn mit Regen beginnt auch unsere Geschichte vom Mineralwasser. Damit Mineralwasser entstehen kann, muss Regen auf die Erde fallen und im Boden versickern. Dann sickert es viele, viele Jahre lang und viele, viele Meter tief. Manchmal sogar bis zu mehrere hundert Meter tief.“



Tom steht auf Rekorde – davon gibt es jede Menge bei Mineralwasser

„Mehrere hundert Meter? Wow, das ist ja so viel wie mehrere Fußballfelder“, denkt Tom. „Bis das Wasser allerdings zu seiner unterirdischen Quelle sickert, können viele Jahre oder sogar Jahrzehnte vergehen“, sagt Frau Fröhlich. „So lange?“, staunen die Schüler. Das ist so lange, dass sie es sich kaum vorstellen können.

Frau Fröhlich erklärt weiter: „Der Regen sickert immer tiefer und durch viele verschiedene Gesteinsschichten hindurch. Und zwar ganz langsam. Dabei filtert und reinigt der Boden das Wasser. Es wird ganz sauber.“

„Die Gesteinsschichten, durch die das Wasser in die Tiefe fließt, verleihen dem Mineralwasser seinen Geschmack. In Deutschland gibt es ganz unterschiedliche Böden und damit auch unterschiedliche Mineralwässer. Am Ende sammelt sich das Mineralwasser tief unter der Erde in einem großen Becken – der Quelle. So wird es zu Mineralwasser. An manchen Stellen steigt aus dem Erdinneren auch Kohlensäure hoch und das Mineralwasser nimmt sie auf. So kommen die kleinen Blubberblasen hinein. Es gibt aber auch Mineralwässer ohne Kohlensäure.“



„Doch wie kommt das Mineralwasser aus der Tiefe in die Flasche? Weiß das jemand?“, fragt die Lehrerin die Schüler.

„Vielleicht aus einem Springbrunnen?“, ruft Mia.

Die Lehrerin lächelt. „Ja, manchmal ist es fast so. Mit Hilfe der Kohlensäure kann das Mineralwasser aus der Tiefe aufsteigen. Aber meistens müssen lange Rohre durch die Erde bis hinab in die Quelle gelegt werden.“

„Darin wird das Mineralwasser nach oben gepumpt und direkt von einem Mineralwasser-Betrieb in Flaschen gefüllt.“

„Tom, du liebst doch Rekorde. Ich habe noch einen für dich: Wusstest du, dass es in Deutschland 200 Brunnenbetriebe gibt, die Mineralwasser in Flaschen abfüllen? Und zwar über 500 verschiedene Sorten. Das liegt daran, dass jeder Betrieb Mineralwasser aus mehreren Quellen gewinnt. So kann er verschiedene Sorten zum Kauf anbieten. Und jedes Mineralwasser schmeckt anders. Kommt alle mit. Dann könnt ihr es selbst ausprobieren.“



Wie entsteht Mineralwasser?

(mehrere Antworten sind möglich)

Das Regenwasser sickert in die Erde und durchfließt den Boden und die Gesteine. Es erreicht eine Tiefe von bis zu mehreren hundert Metern.

S S E

Die Brunnenbetriebe pumpen das Wasser aus der Tiefe und füllen es in Flaschen ab.

R B R

Mineralwasser wird aus Leitungswasser gemacht.

W A N



Jedes Mineralwasser schmeckt anders

Die Klasse geht mit der Lehrerin zum nächsten Tisch. Darauf stehen viele verschiedene Mineralwasser-Flaschen. Zwei Flaschen kennt Tom von zu Hause. Diese Sorten mögen seine Eltern am liebsten.

„Mh, ich bin gespannt, ob es wirklich unterschiedlich schmeckt“, fragt sich Mia und betrachtet ihre beiden Gläser. „Beides sieht ja genau gleich aus!“

„So, Kinder, nun probiert mal das Mineralwasser aus zwei verschiedenen Flaschen.“



Wie viele verschiedene Sorten Mineralwasser gibt es in Deutschland?

L A B 20

H A S 100

I C H über 500

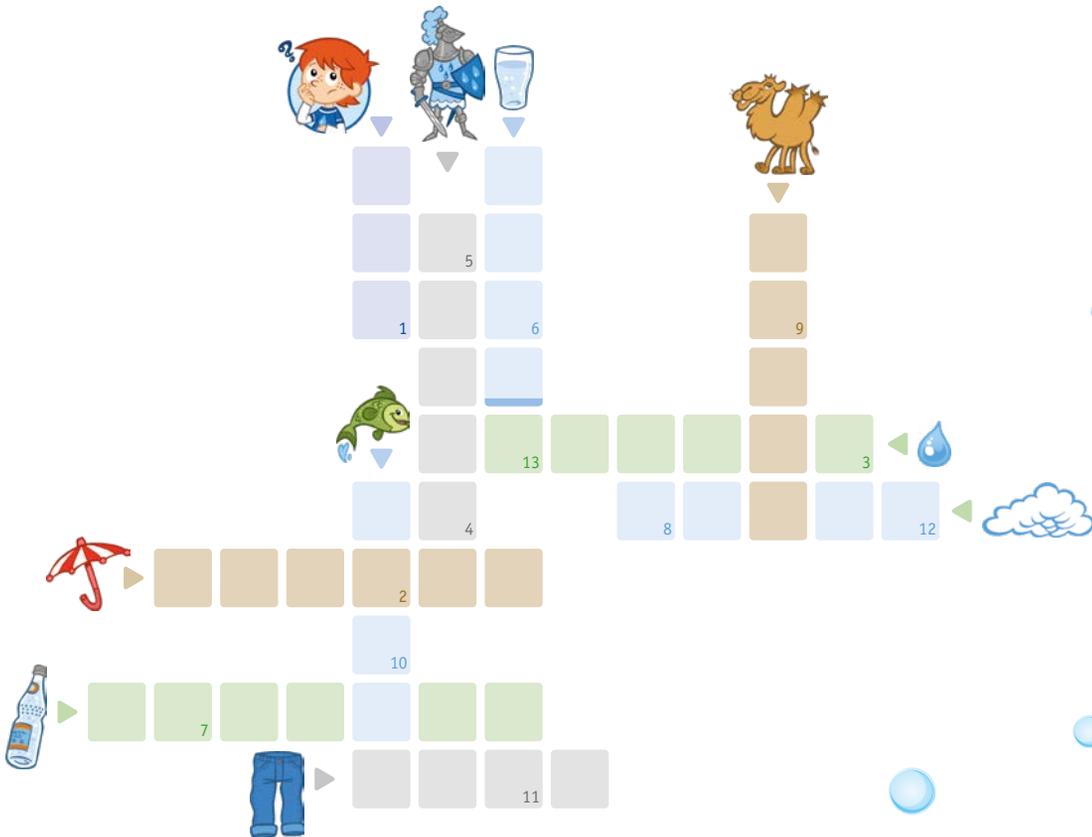


„Versuche es mal“, ermuntert Frau Fröhlich Mia. „Ich bin mir sicher, du wirst staunen.“

Mia und die anderen probieren erst das Mineralwasser aus dem einen Glas und danach das Mineralwasser aus dem anderen. Die Lehrerin hat recht! Beide Mineralwässer schmecken ganz unterschiedlich:

Eins ist eher weich und mild, das andere hat einen herben, salzigen Geschmack. Die Kinder sind verblüfft.

„Also, ich mag das erste lieber!“, ruft Tom. „Ich nicht!“, sagt Mia. „Das zweite war viel leckerer!“ Aber wie kommt es, dass die Mineralwässer so unterschiedlich schmecken?



Lösung:



Die Natur macht den Unterschied

„Das liegt an den unterschiedlichen Inhaltsstoffen der Mineralwässer“, erklärt Frau Fröhlich. „Ich habe euch doch vorhin erzählt, dass das Wasser auf seiner langen Reise unter der Erde durch verschiedene Gesteinsschichten fließt. Überall in Deutschland gibt es ganz unterschiedliche Gesteine, zum Beispiel Sandstein, Kalkstein oder Dolomitgestein.“

„Und diese Gesteinsschichten verleihen jedem Mineralwasser seinen eigenen Geschmack. Je nach Region können Mineralwässer darum salzig, herb oder mild schmecken, wie ihr gerade selbst gemerkt habt.“



Warum schmeckt jedes Mineralwasser anders?

Weil die Gesteine überall anders sind. Sie geben jedem Mineralwasser seinen eigenen Geschmack.

S T D

Jeder Brunnenbetrieb hat ein eigenes Rezept für Mineralwasser.

E L B

Der Geschmack hängt von der Tiefe ab, in der Mineralwasser lagert.

O V A



Das Wasser in eurem Körper

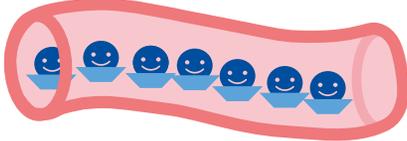
Die Klassenrallye geht weiter. Auf dem nächsten Tisch wartet eine durchsichtige Röhre. Darin liegen Spielsteine. „Wir machen jetzt einen Versuch“, sagt die Lehrerin. „Wie könnte man die Steine von der einen Seite der Röhre auf die andere bekommen?“, fragt Frau Fröhlich.

„Ich habe eine Idee“, ruft Tom. „Wir lassen Wasser durch die Röhre laufen. Vielleicht bewegen sich die Steine dann.“ „Das ist einen Versuch wert“, sagt Frau Fröhlich. Tom füllt eine Gießkanne mit Wasser.

Tatsächlich! Als Tom Wasser in die Röhre gießt, fließen die Spielsteine die Röhre hinab. Ruck, zuck kommen sie unten aus der Röhre heraus.

Frau Fröhlich erklärt: „Das Wasser hat die Steine mitgenommen. Ähnlich ist das im Körper. Das Wasser nimmt sich wichtige Stoffe aus unserem Essen, zum Beispiel Mineralstoffe und Vitamine. Es verteilt sie im ganzen Körper.“

„Also ist das Wasser wie ein Postbote, nur dass es statt Briefen Stoffe im Körper verteilt“, sagt Tom. „Ein sehr gutes Beispiel“, freut sich Frau Fröhlich. „Oder wie ein Schiffchen, das die Stoffe mit auf die Reise nimmt.“



Dein Körper braucht Wasser zum Denken

„Schaut mal her!“, die Lehrerin hat drei bunte Bilder an die Wand gehängt. „Hier seht ihr drei Dinge, die wir in der Schule ständig machen, und für die der Körper und vor allem das Gehirn Wasser brauchen.“

Schüler müssen sich im Unterricht gut konzentrieren. Denken findet im Kopf statt! Deshalb braucht das Gehirn immer wieder neue Energie und Sauerstoff, die mit Hilfe von Wasser im Kopf ankommen. Trinken hilft also beim Denken.



Neugierig sein heißt, immer wieder neue Dinge lernen und entdecken zu wollen. Was man noch nicht kennt, ist spannend. Neugierig sein ist für den Körper aber auch anstrengend. Er braucht jeden Tag Wasser, um immer wieder neue Dinge wahrnehmen und erkunden zu können.

Wer aktiv ist, braucht dafür viel Energie. Damit sie in den Muskeln ankommt, ist Wasser als „Postbote“ ganz wichtig. Aktive Kinder müssen also viel trinken!



So geht richtiges Trinken!

„Damit euer Körper den ganzen Tag genug Wasser zur Verfügung hat, trinkt am besten sechs Gläser über den Tag verteilt“, sagt Frau Fröhlich. „Kennt ihr ein paar gute Gelegenheiten, bei denen man ein Glas trinken kann?“

Nach kurzem Nachdenken sprudeln bei den Schülern die Ideen:



„Ich trinke zum Frühstück immer ein Glas Mineralwasser oder Tee“, sagt Tom. „Eine gute Idee“, lobt Frau Fröhlich. „Es ist wichtig, den Körper schon früh am Morgen mit Mineralwasser zu versorgen.“



Mia fällt auch etwas ein: „Wenn ich in der Schule bin, trinke ich zwei Gläser Mineralwasser.“ „Sehr gut“, freut sich Frau Fröhlich.



Tom macht weiter: „Zum Mittagessen trinke ich Fruchtsaft mit Mineralwasser gemischt.“ Die Schüler haben schon vier Gelegenheiten gefunden.



Auch die anderen Schüler haben gute Ideen: „Am Nachmittag können wir vor dem Spielen noch etwas trinken.“ „Und dann noch einmal beim Abendessen!“

Warum verhält sich Wasser im Körper wie ein Postbote?

(mehrere Antworten sind möglich)

U A L

Weil es Sauerstoff in das Gehirn bringt.

L E R

Weil es Energie in die Muskeln bringt.

S O X

Weil es neue Haare auf dem Kopf wachsen lässt.



„Prima“, ruft Frau Fröhlich. „Das waren sechs Gläser am Tag. Ist doch gar nicht so schwer, oder?“



Beim Thema „richtiges Trinken“ sind jetzt alle spitze

Tom und Mia merken es als Erste: „Hey, es hat ja aufgehört zu regnen“, rufen die beiden plötzlich. Und alle anderen strecken die Köpfe in Richtung Himmel. Mittlerweile ist die Sonne wieder herausgekommen und es wird schnell ziemlich heiß. Die Mineralwasser-Rallye war so spannend, dass keiner auf das Wetter geachtet hat.

„Das trifft sich gut. Die Pause beginnt bald und wir sind jetzt am Ende unserer Mineralwasser-Rallye. Wenn es gleich klingelt, dürft ihr also wieder richtig toben. Und was braucht ihr dann?“, fragt Frau Fröhlich.

„Mineralwasser!“, rufen alle Schüler im Chor.

Die Lehrerin lacht: „Jetzt seid ihr richtige Trinkexperten! Also, vergesst nicht: Ihr solltet immer etwas Gutes zum Trinken dabei haben. Nicht nur in der Schule.“ Da klingelt es auch schon und die Kinder stürmen zum Spielen davon.



Warum ist Mineralwasser der ideale Durstlöscher?

(mehrere Antworten sind möglich)

M A N

Es enthält Vitamine.

E K O

Es liefert dem Körper natürliche Flüssigkeit und hilft beim Denken.

R D E

Es enthält keinen Zucker und macht nicht dick.



Mia, Tom und ihre
Freunde für dich
zum Ausmalen!



Absender:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort



IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Stichwort: Kinderwettbewerb

Schulstr. 25
53757 Sankt Augustin



Herausgeber:

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Schulstr. 25, 53757 Sankt Augustin

Service-Leitungen*:

Telefon: 0180 5 478888, Fax: 0180 5 478877

(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 Euro/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: IDM@mineralwasser.com

www.mineralwasser.com

www.trinken-im-unterricht.de

www.facebook.de/natuerlichesmineralwasser

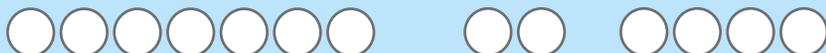
www.youtube.com/mineralwassercom

www.instagram.com/mineralwassernatuerlich

Auflage 2023



**Hast du alle Fragen beantwortet?
Dann kannst du jetzt den
Lösungssatz zusammensetzen:**



Wenn deine Antwort richtig ist, nimmst du an der Verlosung teil und es wartet eine kleine Überraschung auf dich! Auslosung ist immer am 1. Januar, am 1. April, am 1. Juli und am 1. Oktober!

