

# Macht Wasser schlau?

Ja. Wenn Du genug davon trinkst. **Warum? Ganz einfach:** Das Gehirn braucht viel Blut (Ärzte nennen das „gute Durchblutung“). Blut besteht zum größten Teil aus Wasser. Und wenn davon nicht genug da ist, dann funktioniert die Durchblutung eben nicht so gut. Man wird müde und unkonzentriert.



## WICHTIG:

**Wenigstens ca. 1 l Wasser am Tag trinken\*.**

Übrigens, Limo und Saft sind da nicht so toll. Was am Zucker liegt, der dort drin steckt. Er sorgt dafür, dass das Wasser nicht so schnell vom Körper aufgenommen wird. Außerdem ist er schlecht für die Zähne. Und dick macht er auch. Teste Dich doch mal selbst und schreib´ 1 Woche lang auf, was und wie viel Du trinkst, Du wirst Dich wundern.

**Aber eigentlich wolltest Du ja mehr über Magnesium wissen:** Es ist ein „essentieller Mineralstoff“. Das heißt, der Körper braucht es unbedingt, kann es aber nicht selbst herstellen. Magnesium ist für ganz viele wichtige Dinge in den Zellen nötig und sorgt z. B. dafür, dass Du Dich gut konzentrieren kannst. Und dass sich Muskeln zusammenziehen und wieder entspannen können.

Kinder (bis 15 Jahre\*\*) brauchen etwa 310mg Magnesium am Tag. Aber das bekommst Du zum Glück nicht nur aus dem Mineralwasser. Magnesium steckt in Vollkornbrot, Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Erdnüssen und (hurra!) Schokolade.

**Wenn zu wenig Magnesium da ist,** merkt man das ganz schnell. Du hast bestimmt schon mal gesehen, wenn Fußball-Spieler in der Verlängerung Krämpfe bekommen. Das kann daran liegen, dass sie durch die Anstrengung – 90 Minuten volle Pulle spielen ist total anstrengend – so viel geschwitzt haben, dass ihnen Mineralien und vor allem Magnesium fehlt.

**Darum ein Tipp:** Wenn Du viel Sport treibst, dann trink mehr Mineralwasser mit viel Magnesium. Und das nicht erst, wenn Du Durst hast, sondern immer mal zwischendurch.

*\* empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), Dortmund für Kinder von: 7-9 Jahre: 900 ml, 10-12 Jahre: 1 l*

*\*\* D.A.C.H. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.*