

## Wasserschule

---

Thema:

„Ich werde zum Wasserexperten/in -  
es beginnt zu tröpfeln, tropf, tropf, tropf...“

1 UE Experiment Wasser-Geschmackstest

1 UE So kommt Wasser in den Körper + Quiz

1 UE Rezept „Rotbusch-Eistee“ oder „Zaubertrank“

# Übersicht

## Elterninformationsbrief

### 01 | Du und das Wasser in dir!

### 02 | So kommt Wasser in den Körper

### 03 | Experiment: Wasser-Geschmackstest

### 04 | Rotbusch-Eistee oder Zaubertrank

### 05 | Ergänzungen

- Tages- oder Wochentrinkpässe
- Experiment Schwitzen sichtbar machen

### Material für den Unterricht:

- Blaue Mappe (Schnellhefter) für die Sammlung der Unterrichtsmaterialien
- eigene Trinkflasche

Anleitung: Die Mappe kann von den Kindern individuell gestaltet werden und soll die Kinder durch die 4 Jahre VS begleiten. In der Mappe werden die Unterlagen gesammelt.

### Abschluss Wasserexperte/in:

Am Ende der Volksschule könnte ein Abschluss für die Wasserexperten stattfinden.

### Mögliche Ausflugsziele:

- Trinkwassertag jährlich Juni mit regionalen Wasserversorgungsunternehmen,
- Wandertag Rappenlochschlucht,
- Dornbirn Staufensee,
- Schifffahrt,
- Inatura,
- Minigolf am See,
- Stockbrot grillen an der Ache.

2. Auflage, September 2022

## Liebe Eltern!

Das beste Getränk für unsere Schüler ist Wasser. Daher nimmt unsere Schule am Projekt „Wasserschule“ teil.

### Bitte beachten Sie:

- Die Schüler bringen nun keine Getränke mehr in die Schule mit!
- Wir trinken gemeinsam Wasser.
- Ihr Kind hat in der Schule eine eigene Trinkflasche oder einen eigenen Trinkbecher.
- Wir erinnern die Schüler daran genug zu trinken.

### Wasser trinken ist uns wichtig!

- Wer zu wenig trinkt, wird müde und bekommt leicht Kopfschmerzen.
- Wer genug trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten.
- Wasser trinken schützt vor Karies und Übergewicht.
- Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.
- Wasser trinken unterstützt eine nachhaltige Lebensweise.
- Wasser löscht den Durst am besten und wenn Ihr Kind auf den Geschmack gekommen ist, wird es immer gerne Wasser trinken.
- Wir haben in Vorarlberg ein besonders gutes, sauberes Wasser.

Bitte unterstützen Sie unser Vorhaben und geben Sie Ihrem Kind kein Getränk in die Schule mit!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Direktion

Weitere Informationen unter:  
[www.XXXXXXX.at](http://www.XXXXXXX.at)

Das Projekt „**Wasserschulen**“ wird ermöglicht durch



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich  
Fonds Gesundes  
Österreich



Gefördert aus Mitteln des  
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

01

Du und das  
Wasser in dir!

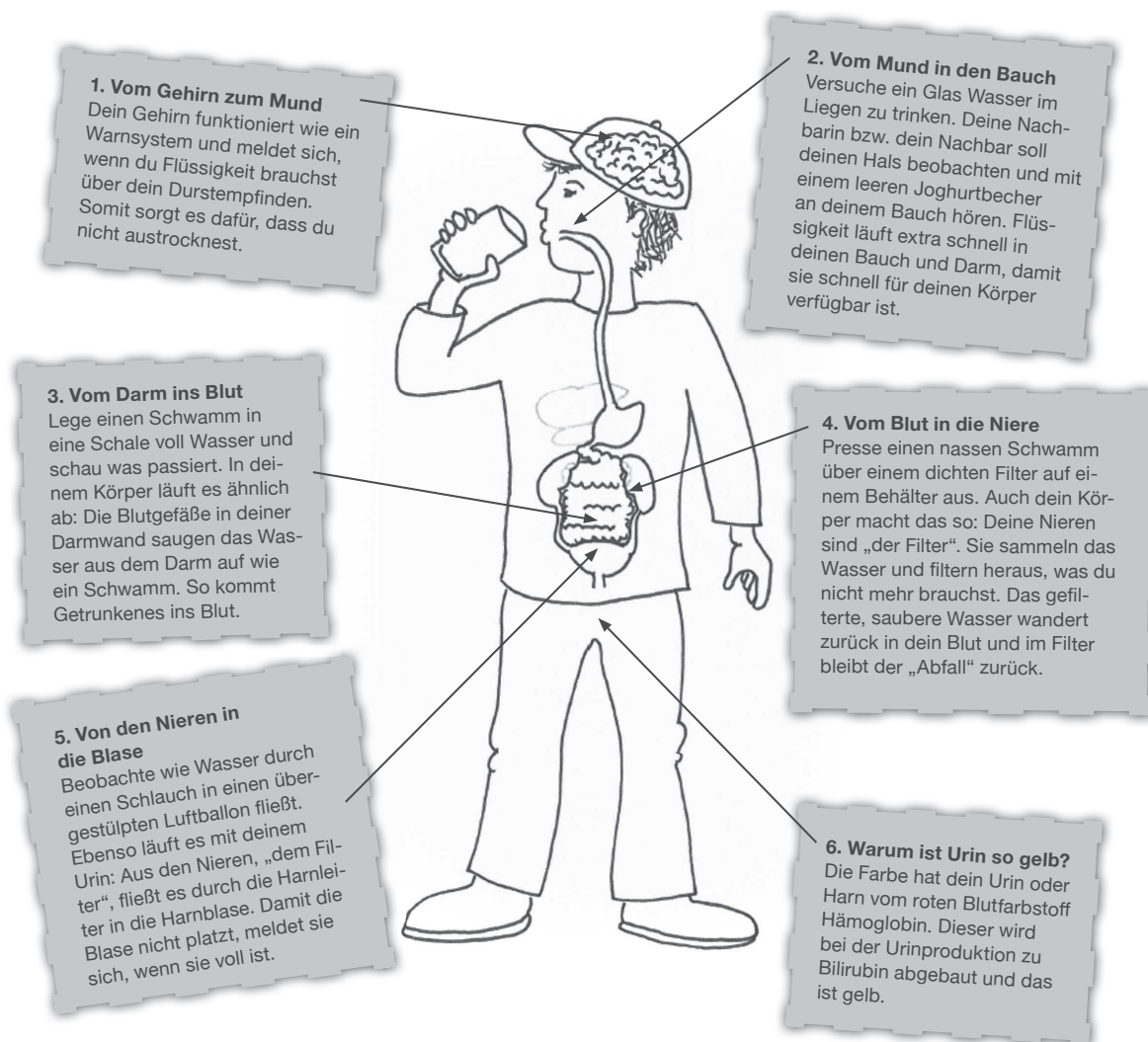
---

01 | Du und das Wasser in dir!

## Du und das Wasser in dir!

Dein Körper besteht zu über zwei Drittel aus Wasser! Das ist ganz schön viel, oder? Daher kann ein Mensch ohne Wasser höchstens 4 Tage überleben. Und deshalb ist es wichtig, dass wir viel Wasser zu uns nehmen und mindestens 1 Liter am Tag trinken.

### Was passiert mit dem Wasser in deinem Körper:



02

# So kommt Wasser in den Körper

---

# Quiz: So kommt Wasser in den Körper.

(Antworten)

7

## 1. Frage

**F:** Du hast plötzlich ein Durstgefühl. Welches Organ meldet dir, das du Wasser trinken sollst?

**A:** Gehirn

**F:** Warum brauchen unsere Organe genug Wasser?

**A:** Um richtig arbeiten zu können

## 2. Frage

**F:** Stell dir vor du hast einen Schluck Wasser im Mund. Wenn du das Wasser schluckst – welchen Weg nimmt es? Zähle auf und beginne im Mund!

**A:** Mund – Speiseröhre – Magen – Darm

## 3. Frage

**F:** Was machen die Nieren in deinem Körper – kreuze das richtige an.

**A:** Die Nieren sammeln das Wasser aus dem Blut (richtig)

Die Nieren haben die Form einer Banane (falsch)

Die Nieren filtern Stoffe aus dem Blut die dein Körper nicht braucht (richtig)

Die schädlichen Stoffe, gibt die Niere wieder in das Blut ab (falsch)

Der Mensch hat 2 Nieren die im hinteren Bauchraum liegen (richtig)

## 4. Frage

**F:** Welches Organ wird gesucht? Fülle das fehlende Wort in den Text ein:

Ich sehe ähnlich aus wie ein Schlauch und ich wohne in deinem Bauch.

Meine Aufgabe ist es Nahrung und Wasser zu verarbeiten. Wenn das Wasser aus

dem Magen zu mir kommt gebe ich es über meine Schleimhaut ins Blut ab.

Somit wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß mit Wasser versorgt.

**A:** Der Darm

## 5. Frage

**F:** Die Nieren leiten Wasser und Abfallstoffe, die sie gesammelt haben weiter – weißt du wohin?

**A:** Blase

**F:** Warum müssen wir zur Toilette gehen?

**A:** Um die volle Blase zu leeren

# Quiz: So kommt Wasser in den Körper.

1/2

8

## 1. Frage

Du hast plötzlich ein Durstgefühl.  
Welches Organ meldet dir, das du Wasser trinken sollst?

---

Warum brauchen unsere Organe genug Wasser?

---

## 2. Frage

Stell dir vor du hast einen Schluck Wasser im Mund.  
Wenn du das Wasser schluckst – welchen Weg nimmt es?  
Zähle auf und beginne im Mund!  
(die Skizze auf der Seite 5 hilft dir den richtigen Weg zu finden).

---

## 3. Frage

Was machen die Nieren in deinem Körper – kreuze das richtige an.  
Es sind 3 Antworten richtig!

- Die Nieren sammeln das Wasser aus dem Blut
- Die Nieren haben die Form einer Banane
- Die Nieren filtern Stoffe aus dem Blut die dein Körper nicht braucht
- Die schädlichen Stoffe, gibt die Niere wieder in das Blut ab
- Der Mensch hat 2 Nieren die im hinteren Bauchraum liegen



# Quiz: So kommt Wasser in den Körper.

2/2

9

## 4. Frage

Welches Organ wird gesucht? Fülle das fehlende Wort in den Text ein:  
Ich sehe ähnlich aus wie ein Schlauch und ich wohne in deinem Bauch.  
Meine Aufgabe ist es Nahrung und Wasser zu verarbeiten. Wenn das Wasser aus dem Magen zu mir kommt, gebe ich es über meine Schleimhaut ins Blut ab. Somit wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß mit Wasser versorgt.

---

## 5. Frage

Die Nieren leiten Wasser und Abfallstoffe, die sie gesammelt haben weiter – weißt du wohin?

---

Warum müssen wir zur Toilette gehen?

---

03

Experiment

Wasser-Geschmackstest

---

# Experiment: Wasser-Geschmackstest

Viele sagen: „Wasser schmeckt nach gar nichts.“ Stimmt nicht! Wer das sagt, hat noch nie bewusst Wasser verkostet. Wässer schmecken unterschiedlich. Wasser in Vorarlberg schmeckt anders als das aus Tirol oder Niederösterreich. Wer schon in andere Länder gereist ist, kennt vielleicht auch Wasser mit Chlorgeruch.

## Beschreibung

Die Schüler/Schülerinnen verkosten Leitungswasser und drei stille Mineralwässer aus verschiedenen Regionen. Die Mineralwässer sollen still sein, da Kohlensäure den Geschmack übertönt. Viele Schüler/Schülerinnen haben das Vorurteil, dass Wasser (im Gegensatz zu anderen Getränken) nach nichts schmeckt. Bei der Verkostung werden die geschmacklichen Unterschiede von verschiedenen Wässern bewusst. Welches Wasser am besten schmeckt, hängt sehr von individuellen Erfahrungen und Vorlieben ab und ist ganz unterschiedlich. Geschmacklich kräftiger (salziger, säuerlicher) sind Wässer mit einem hohen Mineralien-Gehalt. Auch bei Leitungswasser gibt es regionale Unterschiede im Mineralstoffgehalt. Wasser mit einem hohen Calcium- oder Magnesiumgehalt (hartes Wasser) wird meist als geschmackvoller beurteilt als weiches Wasser. Schüler/Schülerinnen lieben Verkostungen und sind dabei sehr konzentriert und sensibel. So wird oft der Geschmacksunterschied von Mineralwasser aus Kunststoff- und aus Glasflaschen benannt.

## Material

- Arbeitsanleitung (siehe nächste Seite)
- Verkostungsblatt für jede/n Schüler/Schülerin (siehe übernächste Seite)
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 1 = Probe A
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 2 = Probe B
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 3 = Probe C
- 1 Krug mit frischem Vorarlberger Leitungswasser = Probe D
- Ausreichend Becher/Gläser für die Verkostung
- Ev. Österreich-Karte mit Kennzeichnung der Herkunft der 4 Wasserproben

## Wie schmeckt Wasser?

Viele sagen: „Wasser schmeckt nach gar nichts.“  
Stimmt nicht! Wer das sagt, hat noch nie bewusst Wasser verkostet. Wässer schmecken unterschiedlich. Leitungswasser bei dir zu Hause schmeckt vielleicht anders als in der Schule.

### Wonach schmeckt Wasser? Wir testen den Geschmack!

#### Anleitung

Vor dir hast du 4 verschiedene Wasserproben (A, B, C, D).  
Verkoste nacheinander.

#### > Beginne mit der Probe A.

Nimm wenig Wasser in deinen Becher. Rieche erst daran und nimm dann einen Schluck in den Mund. Was schmeckst du?

#### > Mach weiter mit Probe B bis D.

Schmeckst du Unterschiede? Welches Wasser schmeckt dir am besten?

#### Beurteile die Wasserproben

Schmeckt die Kostprobe salzig, sauer, bitter oder süßlich?  
Schmeckst du vielleicht noch etwas anderes?  
Schmeckt dir das Wasser gut? Schmeckt es dir weniger gut?  
Kreuze dein Ergebnis auf deinem Arbeitsblatt an.

## Verkostungsblatt Wasser

**Beurteile die Wasserproben:**

Schmeckt die Kostprobe salzig, sauer, bitter oder süßlich?

Schmeckst du vielleicht noch etwas anderes?

Schmeckt dir das Wasser gut? Schmeckt es dir weniger gut?

Kreuze dein Ergebnis an.

Probe	süß	salzig	sauer	bitter	😊	😐	😞
A							
B							
C							
D							

Mein Lieblingswasser ist: \_\_\_\_\_

## Verkostungsblatt Wasser

### Beurteile die Wasserproben:

Schmeckt die Kostprobe salzig, sauer, bitter oder süßlich?

Schmeckst du vielleicht noch etwas anderes?

Schmeckt dir das Wasser gut? Schmeckt es dir weniger gut?

Kreuze dein Ergebnis an.

Probe	süß	salzig	sauer	bitter	😊	😐	☹️
A							
B							
C							
D							

Mein Lieblingswasser ist: \_\_\_\_\_

04

# Rotbusch-Eistee oder Zaubertrank

---

## 04 | Rezept

# Rotbusch-Eistee

### Material

1. Gläser
2. Wasserkocher oder Herd mit Kochtopf
3. 1-2 große Kannen

### Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 1 l Rotbusch-Tee
2. 1/2 l Apfelsaft
3. 1/4 l Granatapfel- oder Johannisbeersaft
4. 1/2 l Mineralwasser
5. 1/2 Zitrone
6. für die Garnitur: Kokosraspeln und Strohhalme

### Zubereitung

1. Rotbusch-Tee kochen, dann auskühlen lassen
2. Apfelsaft, Granatapfel- oder Johannisbeersaft, Mineralwasser und den Saft einer halben Zitrone dazugeben
3. mit der Zitrone leicht über den Rand der Gläser streichen und die Gläser kurz in Kokosraspeln drehen
4. Eistee in die vorbereiteten Gläser gießen und mit Strohhalmen servieren

#### Ziel!

Die Kinder sollen selbst hergestellten Eistee kennenlernen.



# Zaubertrank

## Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 6 Apfeltee-Beutel
2. 2 L Wasser
3. Zucker
4. 1 Zitrone
5. 1 Apfel
6. 10 Zitronenscheiben

## Zubereitung

Apfeltee zubereiten, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken, auskühlen lassen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in Spalten schneiden, diese halbieren, in die Gläser geben und mit Apfeltee auffüllen. Glasränder mit Zitronenscheiben garnieren.

05

# Ergänzungen

---

## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher\*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



\*1 Becher entspricht 200 ml



## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher\*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



\*1 Becher entspricht 200 ml



## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,  
den du heute trinkst, einen Becher  
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach!**

## Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,  
den du heute trinkst, einen Becher  
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend:**

## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher\*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



\*1 Becher entspricht 200 ml



## Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher\*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_



\*1 Becher entspricht 200 ml



## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach.**

## Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,  
den du heute trinkst, einen Becher  
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche  
entspricht 2 Bechern.)

Mo.:					
Di.:					
Mi.:					
Do.:					
Fr.:					
Sa.:					
So.:					

## Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.  
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,  
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?  
Denke darüber nach.**

## Trinkprotokoll für 1 Woche:

Du darfst für jeden Becher Wasser,  
den du heute trinkst, einen Becher  
ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche  
entspricht 2 Bechern.)

Mo.:					
Di.:					
Mi.:					
Do.:					
Fr.:					
Sa.:					
So.:					

## 05 | Schwitzen

# Schwitzen - unsere Klimaanlage

Wenn es warm ist, kommt man leicht ins Schwitzen. Auch beim Turnen, Radfahren oder Fußballspielen, schwitzen wir. Warum eigentlich?

### Warum schwitzen wir?

Weißt du, wie hoch unsere normale Körpertemperatur ist? 36-37 Grad. Bei dieser Temperatur funktionieren alle Organe richtig gut. Wenn es zu warm wird – z. B. weil die Sonne vom Himmel brennt oder weil du Sport machst – stellt dein Körper die „Klimaanlage“ an: Er beginnt zu schwitzen.

### Schwitzen ist lebenswichtig.

Beim Schwitzen tritt Schweiß aus deiner Haut. Der Schweiß verdunstet und kühlt so deine Haut ab, denn es entsteht Verdunstungskälte. Diesen Effekt kennst du sicher vom Schwimmen. Wenn du nass aus dem Wasser kommst, wird dir viel schneller kalt als wenn deine Haut trocken ist.

### Ein bisschen schwitzt du immer.

Jeden Tag schwitzt du rund einen halben Liter Wasser über die Haut aus. Wenn es sehr warm ist oder du Sport treibst, können das sogar drei oder mehr Liter sein! Achtung! Die Menge, die du schwitzt, musst du unbedingt wieder trinken!

- Zum Sport immer etwas zum Trinken mitnehmen!
- Nach jeder Turnstunde Wasser trinken!
- Im Sommer besonders oft trinken!

### Tiere lecken ihre Haut ab.

Wenn du schwitzt, schmeckt deine Haut salzig. Das ist völlig normal, weil mit dem Schweiß auch Salze ausgeschieden werden. Ein Liter Schweiß enthält etwa ein Gramm Salz. Katzen, Hunde, Kaninchen & Co brauchen Salz und lecken daher deine Haut ab. Natürlich ist das Lecken auch ein Liebesbeweis!

## Experiment: Schwitzen sichtbar machen.

Ein Kind steckt den Fuß oder die Hand in ein durchsichtiges Plastiksackerl, das vorsichtig (nicht zu fest!) mit einem Gummiring verschlossen wird.

### **Beobachte nun, was passiert.**

Der Arm unter dem Plastiksackerl wird nass, weil die Haut schwitzt.



# Quellen

---

# Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!  
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH:  
Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:  
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):  
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2016
- »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH,  
»H2NOE«-Wasserschule, St. Pölten, 2020