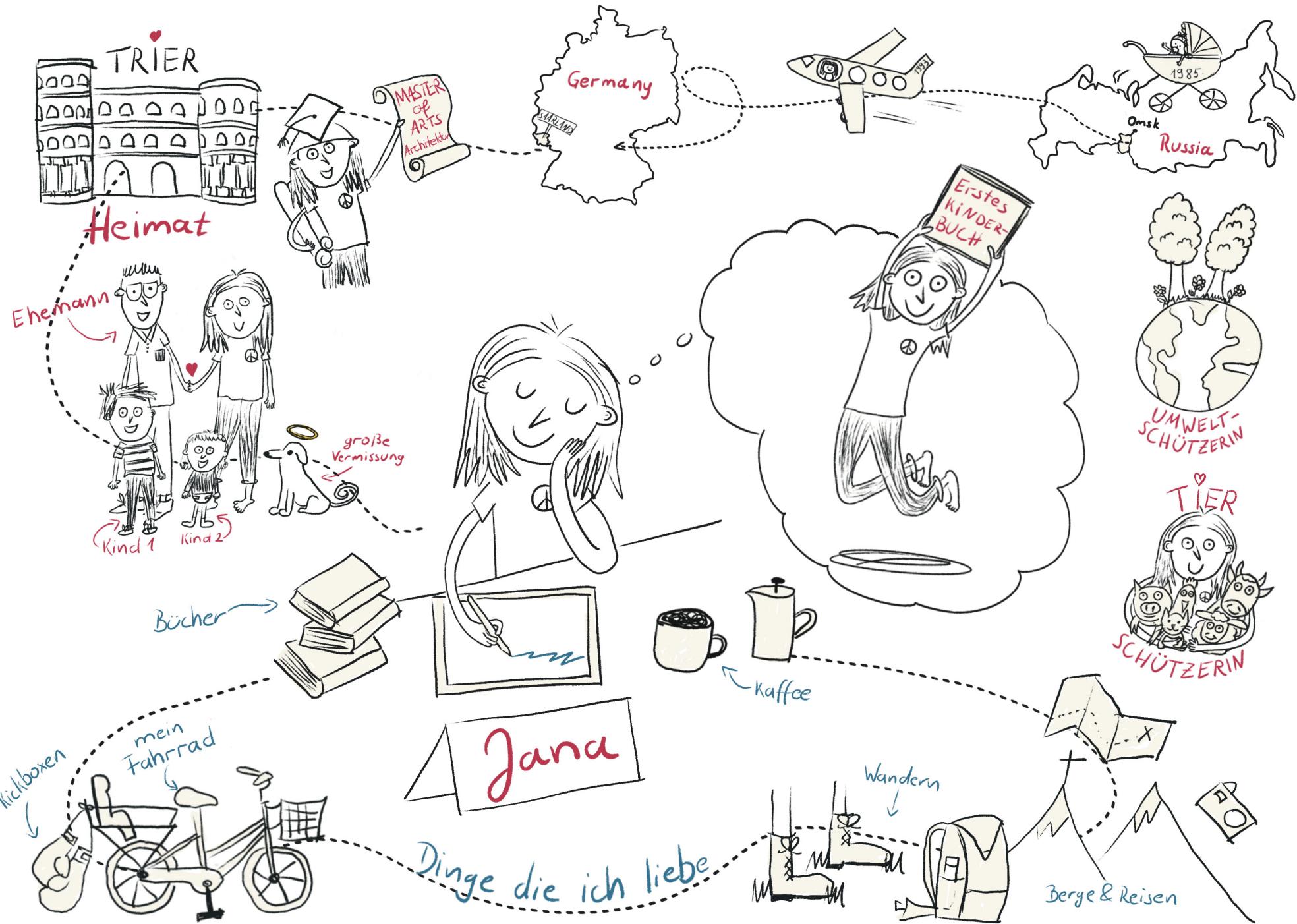




hallo@janakasper.com | [www.janakasper.com](http://www.janakasper.com) | [@janakasper.illustration](https://www.instagram.com/janakasper.illustration)





## Was bewirkt Wasser Gutes in unserem Körper?

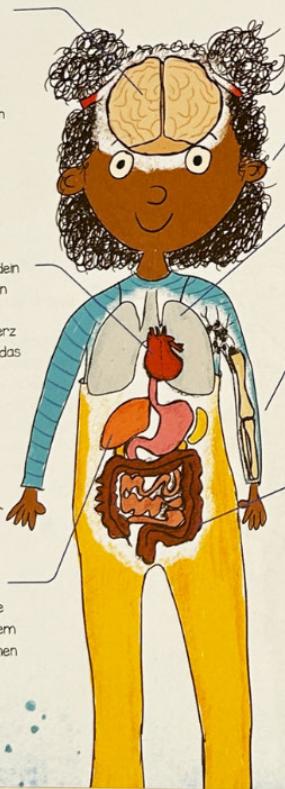
Gehirn ... deine Gehirn-  
zellen brauchen Wasser,  
um ihre volle Leistung  
zeigen zu können. Wer zu  
wenig trinkt, wird müde  
und kraftlos und kann sich  
schlechter konzentrieren.

Herz ... Wasser verdünnt den  
Blut. Ist zu wenig Wasser in  
deinem Körper, dann wird  
das Blut dicker und dein Herz  
muss schneller pumpen - das  
tut deinem Herz nicht gut.

Haut ... Ausreichend zu  
trinken, ist gut für deine  
Haut. Sie sieht gesunder  
und frischer aus.

Nieren ... deine Nieren sind  
wie eine Waschmaschine, die  
schädliche Stoffe aus deinem  
Körper spült, dafür brauchen  
sie jedoch Wasser.

Wo in deinem  
Körper wird das  
Wasser gebraucht,  
das du jeden Tag  
trinkst?



Körpertemperatur ...  
durch Wasser kann dein  
Körper eine gleichbleibende  
Temperatur von 36 bis 37  
Grad Celsius halten.

Immunsystem ...  
braucht Wasser,  
um besser arbeiten und  
dich vor Krankheiten  
schützen zu können.

Knorpel und Gelenke ...  
hast du genug Wasser im  
Körper, dann werden sie  
weniger belastet.

Darm ... Wenn du aus-  
reichend trinkst, hast du  
weniger Bauchschmerzen.  
Wasser hilft nämlich deinem  
Darm, die Nahrung  
leichter zu verdauen, die  
guten Sachen aus dem  
Essen herauszuholen und  
den Rest nach draußen zu  
befördern.

## Wasser und Hygiene

Wasser löscht nicht nur unseren Durst, sondern hilft uns auch,  
sauber und gesund zu bleiben.

### 1 Kein Bock auf krank sein:

Mit Wasser und Seife können wir uns Schmutz und Bakterien  
von den Händen waschen und schützen uns so vor anste-  
ckenden Krankheiten. Wasch deine Hände nachdem du auf  
der Toilette warst, vor dem Essen, wenn du draußen gewesen  
bist oder gerieben oder gehustet hast.



### 2 Wasser marsch:

Was machst du lieber - baden oder duschen? Egal, was du  
bevorzugst, beides hilft dir, Schweiß, Schmutz und Bakterien  
loszuwerden. Doch tägliches Duschen ist gar nicht notwen-  
dig. Deine Haut möchte sich auch mal erholen und steht gar  
nicht auf zu viel Seife oder andere Hygieneprodukte.



### 3 Strahlend weiß:

Auch beim Zahnpflegen brauchst du Wasser, um deinen  
Mund auszuspülen.



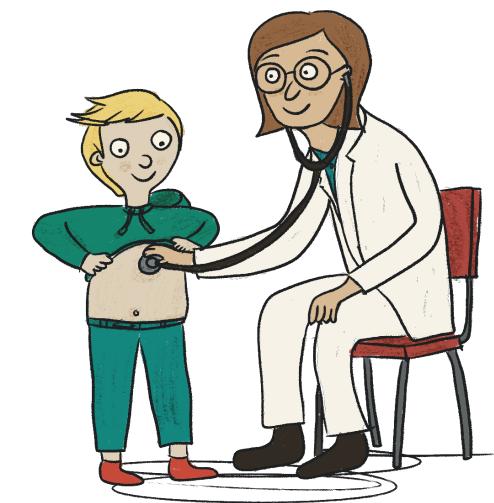
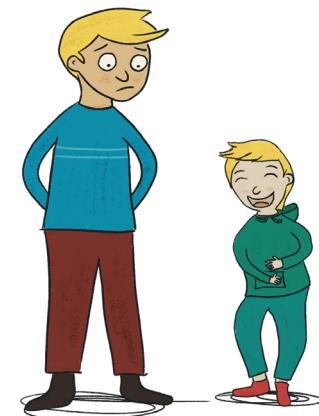
### 4 Saubere Kleidung:

Jeden Morgen, wenn du saubere Socken aus deinem Kleider-  
schrank holst, kannst du an das Wasser denken, das den  
Dreck und die schlechten Gerüche aus deiner getragenen  
Kleidung gespült hat.









## Die Atmung

### Wie funktioniert deine Atmung?

Du atmest unwillkürlich – das heißt, du musst nicht darüber nachdenken, sondern kannst dich darauf verlassen, dass dein Gehirn dafür sorgt, dass du immer ausreichend Sauerstoff aufnimmst. Selbst, wenn du schlafst oder bewusstlos bist, atmest du weiter.

Wenn dein Körper stärker belastet wird, passt sich deine Atmung automatisch an. Beim Sport atmest du schneller und tiefer, um die Muskeln mit mehr Sauerstoff zu versorgen und Kohlenstoff abzutransportieren.

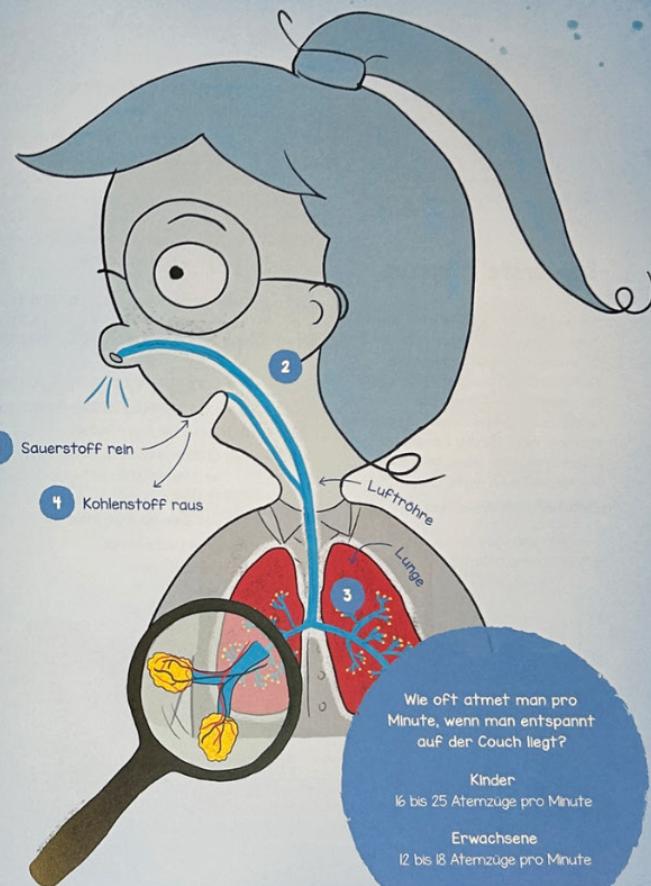


**1**  
Einatmen durch Nase und Mund  
Beim Einatmen durch die Nase oder den Mund gelangt frische Luft in deinen Körper. Diese Luft enthält Sauerstoff, den jede Zelle deines Körpers braucht, um Energie zu produzieren.

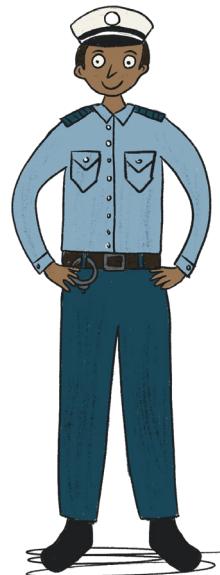
**2**  
Auf dem Weg in die Lungen  
Die Luft wandert durch die Luftröhre in die Lungen. Die Lungen funktionieren wie große Ballons, die sich mit Luft füllen.

**3**  
Sauerstoff – ab ins Blut/Gasaustausch  
In den Lungen wird der Sauerstoff aus der Luft ins Blut abgegeben. Gleichzeitig gibt das Blut das Abfallgas Kohlenstoff an die Lungen ab. Das Herz pumpt das sauerstoffreiche Blut in den ganzen Körper, damit jede Körperzelle genügend Energie bekommt.

**4**  
Ausatmen  
Beim Ausatmen wird die Luft mit dem für den Körper giftigen Kohlenstoff wieder aus dem Körper gedrückt.











Jana Kasper | [hallo@janakasper.com](mailto:hallo@janakasper.com) | [www.janakasper.com](http://www.janakasper.com) | [@janakasper.illustration](https://www.instagram.com/janakasper.illustration)

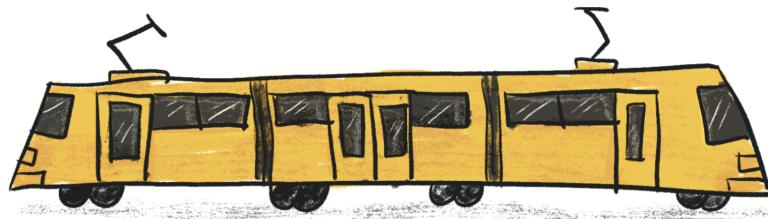
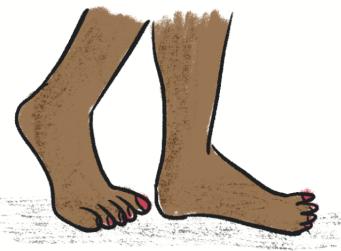








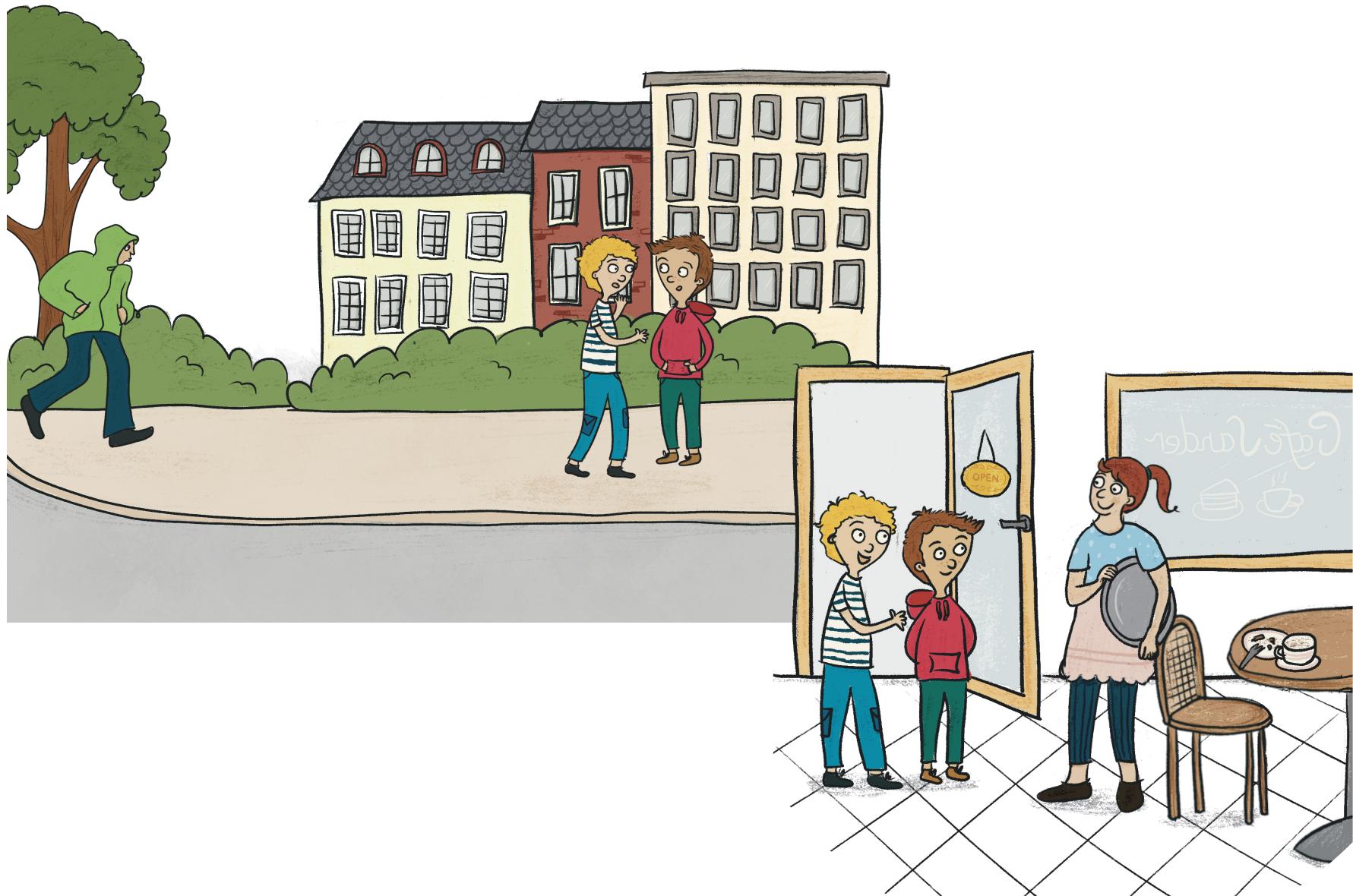
# UMWELTFREUNDLICHE FORTBEWEGUNG













Jana ist Kinderbuchillustratorin aus Leidenschaft. Nach einem kleinen Umweg über die Architektur entdeckte sie durch ihre Kinder die Welt der Kinderbücher – und wusste sofort, dass sie hier ihre Kreativität voll entfalten kann.

Mit viel Humor, Liebe zum Detail und einem feinen Gespür für Emotionen verleiht sie Geschichten Charakter und Leben.

Ihr spielerischer Zeichenstil lädt Kinder zum Lachen und Entdecken ein.

Vielfalt und Nachhaltigkeit sind Werte, die Jana nicht nur persönlich wichtig sind, sondern die auch in ihren Illustrationen mitschwingen.

Zusammen mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen lebt sie in Trier. Wenn Jana nicht gerade an ihrem Tablet kreativ ist, erkundet sie mit ihren Jungs die Wunder der Natur und ist stets bereit für ein Abenteuer.

Sie wird Vertreten durch die Literaturagentur Arteaga.  
Kontakt: [info@literaturagentur-arteaga.de](mailto:info@literaturagentur-arteaga.de)



Hiermit bestätige ich, dass alle Illustrationen von mir selber gezeichnet sind und nicht von einer KI generiert.