

Setze für jeden Absatz die Wortzwischenräume richtig, löse den Schlangensatz auf oder schreibe unter Beachtung der Groß- und Kleinschreibung ab.

Das Wasser

Quelle: www.wikipedia.de

Wasser (H₂O) ist eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff (O) und Wasserstoff (H).

Die Bezeichnung „Wasser“ wird besonders für den flüssigen Aggregatzustand verwendet. Im festen (gefrorenen) Zustand spricht man von Eis, im gasförmigen Zustand von Wasserdampf.

Wasser ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die in der Natur in allen drei Aggregatzuständen vorkommt.

Wasser besteht aus Molekülen, gebildet aus je zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom.

Wasser in der Religion

In den Religionen hat Wasser häufig einen hohen Stellenwert. Oft wird die reinigende Kraft des Wassers beschworen, zum Beispiel im Islam in Form der rituellen Gebetswaschung vor dem Betreten einer Moschee, oder im Hindu-Glauben beim rituellen Bad im Ganges.

Im Judentum besitzt so gut wie jede Gemeinde eine Mikwe, ein Ritualbad mit fließendem reinen Wasser, das oft aus einem tief reichenden Grundwasserbrunnen stammt, wenn Quellwasser nicht zur Verfügung steht. Nur wer sich vollständig untertaucht, wird rituell gereinigt. Notwendig ist dies nicht nur für Frauen nach Menstruation oder Geburt, sondern auch für zum Judentum Bekehrte - ähnlich einer christlichen Taufe - oder bei orthodoxen Juden vor dem Sabbat und vor Feiertagen.

Für das Christentum ist Wasser das Urelement des Lebens. Es kommt zunächst als Quelle aus dem Schoß der Erde und steht für Fruchtbarkeit, Mutterschaft, Ursprung und Anfang einer unverbrauchten Reinheit. Danach erscheint das Wasser in der Bibel als Fluss. Die großen Ströme, Nil, Euphrat und Tigris als Lebensspender der großen Israel umgebenden Länder. Schließlich der Jordan, der Israel Leben gewährt. Zuallerletzt das Meer. Eine in seiner Majestät bestaunte Macht, aber auch gefürchteter Gegenpol zur Erde. Gott der Schöpfer des Meeres und der Erde, weist das Meer nach der Sintflut in seine Grenzen. Später wird der Durchzug durch das Rote Meer für Israel zum Symbol seiner Rettung. Es verweist auf Christus, wird zum Bild auf das Kreuzesgeheimnis. Um wiedergeboren zu werden muss der Mensch in das Rote Meer eintreten, mit ihm in den Tod hinuntersteigen um so neu mit dem Auferstandenen zum Leben zu gelangen.

Die christliche Taufe wurde bis ins späte Mittelalter durch Untertauchen oder Übergießen mit Wasser als Ganzkörpertaufe vollzogen, im Westen heute meist nur noch durch Besprengen mit Wasser. Die Taufe bedeutet Hinwendung zu Christus und Aufnahme in die Kirche. Sie steht auch symbolisch für Sterben (Untertauchen) und Auferstehen (ankommen am Ufer des neuen Lebens). In der katholischen und orthodoxen Kirche spielt das Weihwasser eine besondere Rolle. Vor allem die reinigende Kraft des Wassers gab immer wieder Anlass, über die Bedeutung des Wassers für das Leben und auch für ein Leben nach dem Tod nachzudenken.

Menschliche Gesundheit

Der menschliche Körper besteht zu über 70 % aus Wasser. Ein Mangel an Wasser führt beim Menschen zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydratation, Exsikkose), da in diesem Fall die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Zitat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):
Geschieht dies (die Wasserzufuhr ist gemeint) nicht ausreichend, kann es zu Schwindelgefühl, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfen kommen, da bei einem Wasserverlust die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen eingeschränkt ist.

Der tägliche Mindestbedarf liegt bei knapp zwei Litern. Empfehlenswert ist ein Wasserkonsum von etwa drei Litern täglich. Zitat der DGE: Körperliche Arbeit bei heißen Temperaturen kann den täglichen Wasserbedarf auf das 3- bis 4-Fache steigern, in extremen Situationen auf über 10 l. Der normale Flüssigkeitsbedarf ... insgesamt ca. 2,5 l pro Tag. Bei einem durchschnittlichen Tageskonsum von 2 Litern werden in 80 Jahren über 50.000 Liter Wasser getrunken. Wenn wegen Kreislaufkrankungen kein anderer Rat vorliegt, begünstigt ein hoher Wasserkonsum die Arbeit der Niere und des Kreislaufs. Der Wasserbedarf kann bei erhöhter Temperatur erhöht sein.

Das Trinken exzessiver Mengen an Wasser mit mehr als 20 L/Tag kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen. Es kann eine "Wasservergiftung" eintreten bzw. genauer zu einem Mangel an Salzen, d.h. zu einer Hyponatriämie mit permanenten neurologischen Schäden oder Tod führen.

In der Medizin wird Wasser (in Form von isotonischen Lösungen) vor allem bei Infusionen und bei Injektionen verwendet. Bei der Inhalation wird aerosolisiertes Wasser zur Heilung, etwa von Husten, benutzt. Siehe auch: Heilbäder, Hydrotherapie. Wasser, äußerlich angewendet, hat auf die Gesundheit und die Hygiene sehr günstige Einflüsse: Baden, Kneipen, Sauna, Schwimmen, Waschen. Die antiken Römer pflegten aus diesen Gründen eine "Wasserkultur" im Thermalbad.