



GESUNDHEIT WEITER GEDACHT

WASSER IST GESUND



VORWORT // 3

GRUSSWORT // 4

WASSER – UNSER LEBENSELIXIER // 5

DEUTSCHLANDS LEBENSMITTEL NR. 1 // 6

UNSER TÄGLICH WASSER – WOHER ES KOMMT, WIE GUT ES IST // 7

WORAUS BESTEHT UNSER WASSER? // 9

WARUM WIR UNSER WASSER SCHÜTZEN MÜSSEN // 10

WELCHE FUNKTIONEN ÜBERNIMMT DAS WASSER IM KÖRPER? // 12

WASSER – UNSER TÄGLICHER WELLNESSURLAUB // 14

AUSREICHEND TRINKEN – WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT // 15

WAS TRINKEN WIR AM BESTEN BEI HOHEN TEMPERATUREN? // 16

WASSER – WAS NOCH WICHTIG IST! // 17

TRINKTIPPS // 19



VORWORT

DER BESTE DURSTLÖSCHER IST NOCH IMMER REINES TRINKWASSER

Ohne Wasser geht's für uns Menschen nicht. Wasser ist essentiell für unsere Gesundheit, regelmäßiges Trinken hält uns körperlich und geistig fit. Genauso wie die Luft zum Atmen braucht unser Körper eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Trotzdem trinken viele Menschen zu wenig – häufig mit Folgen für die Gesundheit. Kopfschmerzen und Kraftlosigkeit sind oft die ersten Anzeichen unseres Körpers. Steter Wassermangel kann sogar krank machen.

Gerade im Sommer, wenn der Körper durch die Hitze noch mehr schwitzt, muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden – insbesondere bei Kindern und älteren Menschen, die regelmäßiges Trinken häufig vergessen.

Wichtig ist dabei nicht nur, dass wir trinken, sondern auch was wir trinken. Kaffee und alkoholische Getränke eignen sich nicht, um unseren Durst zu stillen. Der einfachste und beste Durstlöscher ist noch immer reines Trinkwasser – direkt aus der Leitung. Dass wir es bedenkenlos trinken können, ist ein Verdienst der über 6.000 Wasserwerke in Deutschland. Sie liefern nicht nur verlässlich unser Trinkwasser, sondern achten auch sehr genau darauf, dass die strengen qualitativen Vorgaben eingehalten werden.



Unser Trinkwasser in Deutschland ist das am besten kontrollierte Lebensmittel. Und dafür kann jeder einen Beitrag leisten: für sauberes Wasser und so für unsere Gesundheit und mehr Lebensqualität.

VIEL FREUDE BEIM LESEN WÜNSCHEN IHNEN IHRE BARMER GEK UND DER VERBAND KOMMUNALER UNTERNEHMEN.



Jürgen Rothmaier
Mitglied des
Vorstandes BARMER GEK



Hans-Joachim Reck
Hauptgeschäftsführer
Verband kommunaler Unternehmen (VKU)

BARMER GEK



GRUSSWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Wasser ist Hauptbestandteil aller Zellen und hält den Stoffwechsel in Schwung.

Trinken wir zu wenig Wasser, leidet unsere Gesundheit. Denn ohne einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt kann der Körper auch Nährstoffe, Enzyme und Vitamine nicht richtig verwerten und transportieren.

Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel sind häufig Anzeichen, die auf ein Ungleichgewicht im Wasserhaushalt hinweisen. Aber schon das Durstgefühl ist ein erstes und immer ernstzunehmendes Signal unseres Körpers, dass er einen Flüssigkeitsmangel hat.

So weit muss es nicht kommen. Indem wir – bei Normalbelastung – 1,5 bis 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken, gleichen wir den natürlichen Flüssigkeitsverlust aus – und steigern dabei die eigene Leistungsfähigkeit.

Gleichzeitig ist Wasser auch ein wichtiger Baustein für gesundheitliche Prävention. Denn als zuckerfreie Alternative zu Limonade und Co ist es fester Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und damit eines gesunden Lebensstils.

Wollen wir also etwas für unser Wohlbefinden tun, greifen wir regelmäßig zu einem Glas »**Leitungswasser**«. Und das können wir in Deutschland jederzeit bedenkenlos. Die geltende Trinkwasserverordnung ist die rechtliche Grundlage zur Sicherung und Überwachung der Qualität des Trinkwassers. Sie regelt, dass Trinkwasser keine Krankheitserreger oder Stoffe in bedenklichen Konzentrationen enthalten darf und dass es »**rein und genusstauglich**« sein muss.

Mit der vorliegenden Broschüre informieren Sie die BARMER GEK und der Verband kommunaler Unternehmen gemeinsam über das richtige Trinkverhalten und den nachhaltigen Umgang mit dem »**Lebenselexier**« Wasser.

**ICH WÜNSCHE IHNEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,
EINE GLEICHERMASSEN INFORMATIVE WIE INTERESSANTE LEKTÜRE.**



Hermann Gröhe
Gesundheitsminister

WASSER – UNSER LEBENSELIXIER

WASSER BEGEGNET UNS STÄNDIG. ES IST IMMER UM UNS HERUM UND DAHER FÜR UNS SELBSTVERSTÄNDLICH. BEIM HÄNDEWASCHEN ODER SPÜLEN, IN FORM EINER WARMEN DUSCHE ODER ALS REGEN, ALS GETRÄNK ODER IM SCHWIMMBAD.

Unseren täglichen Luxus bemerken wir zumeist erst, wenn einmal die Wasserversorgung kurzzeitig unterbrochen ist. Wir haben uns in Deutschland daran gewöhnt, fast immer reines Wasser zur Verfügung zu haben. Im Gegensatz zu vielen anderen Gebieten leben wir in einem wasserreichen Land. Obwohl Wasser für uns lebenswichtig ist, gehen wir damit oft recht sorglos um. Wir machen uns zwar Gedanken über die richtige Ernährung und achten sehr genau darauf, was und vor allem wie wir essen. An die Trinkgewohnheiten denken wir dabei selten.

Trotz der enormen Vielfalt an Getränken trinken viele Menschen zu wenig und oft das Falsche – besonders an heißen Sommertagen. Der Mensch kann rund einen Monat ohne feste Nahrung überleben, ohne Wasser jedoch gerade einmal drei bis vier Tage – je nach Alter und gesundheitlicher Konstitution.

Trinken ist also wichtig und sollte dabei ebenso in den Tagesablauf integriert werden wie regelmäßige Mahlzeiten. Wie viel Flüssigkeit jeder braucht, ist individuell unterschiedlich. Bei hohen Temperaturen oder bei sportlicher Betätigung hat unser Körper einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf, der regelmäßig ausgeglichen werden muss. Wer erst trinkt, wenn er durstig ist, leidet bereits unter Flüssigkeitsmangel. Unser Körper hat dann schon einen Teil seines Gewichts in Form von Wasser verloren.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Flüssigkeitsmangel auszugleichen.

Am einfachsten geht es jedoch mit Trinkwasser direkt aus der Leitung. In Deutschland können wir Leitungswasser grundsätzlich bedenkenlos trinken. Damit ist es hervorragend für unsere Ernährung geeignet – ob pur, als Basis von Tee, Kaffee, Fruchtschorle oder für die Zubereitung von Speisen.

Trinkwasser ist ein unverzichtbarer Beitrag für unsere Gesundheit und dabei immer preiswert: ein Liter frisches Trinkwasser aus der Leitung kostet in Deutschland weniger als 1 Cent (!)*.

WER REGELMÄSSIG WASSER TRINKT, LEISTET EINEN WICHTIGEN BEITRAG FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN.

* 1 Liter Trinkwasser kostet im Bundesdurchschnitt rund 0,2 Cent
Quelle: Branchenbild der deutschen Wasserwirtschaft 2011



DEUTSCHLANDS

LEBENSMITTEL NR. 1

DEUTSCHES TRINKWASSER GENIESST BEIM VERBRAUCHER HÖCHSTE BELIEBTHEIT.

DAS HABEN VOR KURZEM DIE EXPERTEN DES INSTITUTS FÜR EMPIRISCHE SOZIAL- UND KOMMUNIKATIONSFORSCHUNG (I.E.S.K.) HERAUSGEFUNDEN.

Das bestätigen die Experten des Instituts für empirische Sozial- und Kommunikationsforschung (I.E.S.K.). In ihren Zeitreihenanalysen befragen die Neusser Demoskopon kontinuierlich Verbraucher zur Qualität und zum Image von Trinkwasser. Ergebnis: Drei Viertel aller Befragten bewerten regelmäßig ihr Trinkwasser mit gut oder sehr gut. 90 Prozent finden, dass ihr Trinkwasser »sauber und rein ist« und rund 80 Prozent schmeckt das kühle Nass aus der Leitung.

Doch nicht nur das Produkt, sondern auch deren Anbieter werden positiv bewertet: 73 Prozent der Befragten sind mit ihrem Wasserversorger explizit zufrieden bis sehr zufrieden.

Im 5-Jahres-Vergleich zeigt sich laut Studie ein positiver Trend: Noch nie waren die Zufriedenheitswerte so nachhaltig stabil und auf einem so hohen Niveau.

Die Verbrauchermeinung wird auch durch die Berichte zur Trinkwasserqualität des BMG und des UBA gestützt. Er bestätigt, dass die qualitativen Eigenschaften des Trinkwassers ausschließlich Bestnoten bekommen.



UNSER TÄGLICH WASSER – WOHER ES KOMMT, WIE GUT ES IST

Im Alltag denken wir kaum darüber nach: Wir drehen einfach den Hahn auf und nutzen bedenkenlos Wasser zum Waschen, Kochen und Trinken. Wir vertrauen darauf, dass Trinkwasser jederzeit in hygienisch einwandfreier Qualität an die Haushalte geliefert wird.

ABER WIE KOMMT DAS WASSER EIGENTLICH ZUM VERBRAUCHER? IST TRINKWASSER ÜBERALL GLEICH? UND: KANN ICH ALS VERBRAUCHER DIE QUALITÄT MEINES LEITUNGSWASSERS BEEINFLUSSEN?

Hinter dem einfachen Vorgang der Wasserentnahme steckt ein komplexes System.

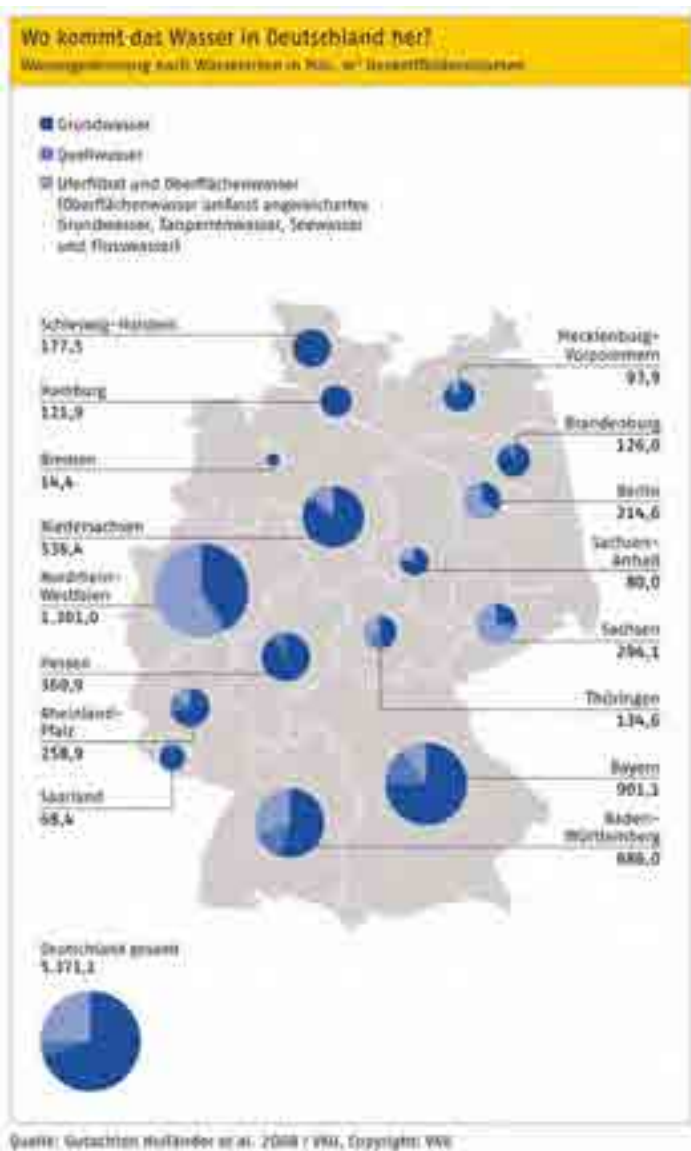
- Zunächst wird das sogenannte Rohwasser gewonnen, das aus Grundwasserleitern, Oberflächengewässern wie Trinkwassertalsperren oder aus natürlichen Quellen entstammt. Der größte Trinkwasserspeicher Deutschlands ist der Bodensee. Hier werden 9.000 Liter Wasser pro Sekunde von der Bodensee-Wasserversorgung entnommen.
- In der Regel wird Trinkwasser aber vor Ort gewonnen, um es auf kürzestem Weg zum Verbraucher zu bringen. Reichen die natürlichen Vorkommen vor Ort nicht aus, kommt Wasser aus weiter entfernten Regionen zum Einsatz.
- Das örtliche Wasserunternehmen sorgt schließlich dafür, dass das Rohwasser Trinkwasserqualität erhält.
- Aufgrund der natürlichen Lösungseigenschaften von Wasser befinden sich im Rohwasser je nach Herkunft verschiedene Stoffe und Mineralien in unterschiedlichen Konzentrationen. Der Wasserversorger analysiert das Rohwasser und filtert unerwünschte Stoffkonzentrationen heraus.
- Hat das Wasser schließlich Trinkwasserqualität, wird es über das örtliche Wassernetz direkt an alle Haushalte geliefert.



GUT ZU WISSEN



In Deutschland gibt es über 6.000 Wasserwerke, die mit ihren rund 16.500 Wassergewinnungsanlagen diese Aufgabe erledigen.



AUCH DIE QUALITÄT DER HAUSLEITUNGEN IST WICHTIG

Welche Qualität das Trinkwasser aus der Leitung hat, hängt zudem von den Hausleitungen ab. Was viele Verbraucher nicht wissen: Für deren Zustand ist nicht der Wasserversorger zuständig, sondern jeder Hauseigentümer selbst.

Die Hygiene an den Trinkwasserhähnen im Haushalt können Sie mit ein paar einfachen Regeln selbst beeinflussen:

- Lassen Sie beispielsweise nach einer längeren Abwesenheit, etwa nach einem Urlaub, erst einmal etwas Wasser laufen, bevor Sie es zum Trinken verwenden. Grundsätzlich gilt: Wasser so lange laufen lassen, bis bei wiederholtem Fühlen mit der Hand keine Temperaturänderung mehr festzustellen und das Wasser möglichst kühl ist.
- Überprüfen Sie auch regelmäßig den Wasserauslass an Ihren Armaturen (Strahlregler, Perlator) und reinigen Sie diese wie alle anderen Haushaltsgeräte oder tauschen sie im Zweifelsfall aus.
- Reinigen Sie selbst den Wasserfilter am Wasserzähler (Übergabestelle Wasserversorger an den Kunden) oder machen Sie Ihren Vermieter darauf aufmerksam.

Wenn Sie diese wenigen Tipps beachten, erhalten Sie grundsätzlich einwandfreies Trinkwasser aus der Leitung.

TRINKWASSERANALYSE

Sollten Sie trotzdem unsicher sein, können Sie Ihr Trinkwasser kostengünstig analysieren lassen. Dabei wird an den verschiedenen Entnahmestellen Trinkwasser von einem Fachmann entnommen und im Labor geprüft. Viele kommunale Wasserversorger bieten diesen Service in ihrem Versorgungsgebiet an.

GUT ZU WISSEN



In Deutschland gelten überall die gleichen Qualitätsstandards. Dafür sorgt die Trinkwasserverordnung mit ihren strengen Vorgaben, deren Einhaltung die Gesundheitsämter regelmäßig überprüfen. Viele Wasserversorger gehen aber noch einen Schritt weiter und testen freiwillig in eigenen Labors laufend die Qualität ihres Produktes. Diese Vorsorge zahlt sich aus: Die deutschen Wasserversorger halten regelmäßig in mehr als 99 Prozent der Analysen die Anforderungen der Trinkwasserverordnung ein.

WORAUS BESTEHT UNSER WASSER?

UNSER TRINKWASSER IST ZWAR KLAR, ABER ES ENTHÄLT TROTZDEM VIELE LEBENSNOTWENDIGE MINERALSTOFFE.

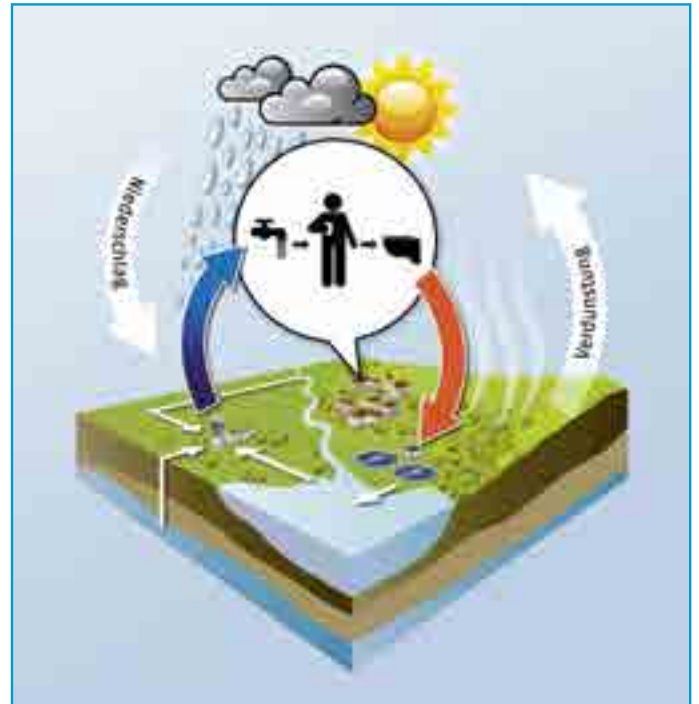
Dazu gehören unter anderem Kalzium, Eisen, Kalium und Magnesium. Wie viel davon im Wasser gelöst ist, schwankt von Region zu Region.

Je stärker das Wasser »mineralisiert« ist, desto höher ist der Härtegrad. Das liegt an der Konzentration von gelöstem Kalzium und Magnesium im Leitungswasser. Hartes Wasser erzeugt im Haushalt die ungeliebten Kalkrückstände. Dieser Effekt entsteht vor allem, wenn härteres Trinkwasser erhitzt wird, beispielsweise in der Dusche oder Badewanne, im Wasserkocher oder in der Kaffeemaschine.

Eine hohe Wasserhärte bedeutet nicht, dass das Trinkwasser qualitativ schlechter ist. Ganz im Gegenteil: Härteres Wasser ist sogar deutlich geschmackvoller und nährstoffreicher als weiches Trinkwasser.

In Deutschland unterscheiden wir drei Härtebereiche:

- **Härtebereich weich:**
weniger als 1,5 Millimol Kalziumkarbonat je Liter
- **Härtebereich mittel:**
1,5 bis 2,5 Millimol Kalziumkarbonat je Liter
- **Härtebereich hart:**
mehr als 2,5 Millimol Kalziumkarbonat je Liter



Quelle VKU 2011

GESUND UND FIT – MIT WASSER

WASSER IST AN ALLEN STOFFWECHSELVORGÄNGEN DER NATUR BETEILIGT. OHNE WASSER GÄBE ES KEINE PFLANZEN, KEINE TIERE. AUCH UNSER KÖRPER KOMMT NICHT OHNE WASSER AUS.

Ein Erwachsener besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser, unser Gehirn sogar zu 90 Prozent. Im Laufe des Lebens nimmt das Körperwasser jedoch ab. Während der Körper von Säuglingen noch zu über 70 Prozent aus Wasser besteht, kann der Wassergehalt bei Menschen über 85 Jahre auf bis zu 45 Prozent sinken. Schon ein Verlust von wenigen Prozent Körperwasser kann zu Beeinträchtigungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit führen, da bei Flüssigkeitsverlust zunächst die Sauerstoffversorgung der Muskel- und Gehirnzellen verringert wird.

Regelmäßiges Trinken ist daher notwendig, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

WARUM WIR UNSER WASSER SCHÜTZEN MÜSSEN

»WASSER IST LEBEN, UNSER
LEBENSMITTEL NR. 1 UND GERADE
DESHALB SCHÜTZENSWERT.«



NICHT UMSONST GIBT ES FÜR STOFFE IM TRINKWASSER STRENGE GRENZWERTE. UM DIESE GRENZWERTE EINZUHALTEN, MÜSSEN DIE KOMMUNALEN WASSERVERSORGER DAS ROHWASSER UNTERSCHIEDLICH STARK AUFBEREITEN. DESSEN QUALITÄT HÄNGT ENTSCHEIDEND VON DEN REGIONALEN BESONDERHEITEN AB. LANDWIRTSCHAFTLICHE BEWIRTSCHAFTUNG, INDUSTRIELLE ANSIEDLUNGEN, NATÜRLICHE GEOLOGISCHE BEDINGUNGEN UND DER MENSCH SELBST WIRKEN AUF DIE WASSERRESSOURCEN EIN.

Manche Produkte, die für unser Leben unverzichtbar sind, haben bisweilen unerwünschte Nebenwirkungen – zum Beispiel Pflanzenschutz- oder Arzneimittel. Sie enthalten Stoffe oder erzeugen Abbauprodukte, die für die Umwelt und speziell für die Wasserversorgung ein Problem darstellen können.

Pflanzenschutzmittel sollen unsere Nutzpflanzen schützen. Nachdem sie auf den Äckern oder im heimischen Garten verteilt worden sind, gelangt allerdings ein Teil mit den Niederschlägen in das Grundwasser oder sie werden von den Feldern in die Seen und Flüsse gespült.

Arzneimittel sind wichtig für die Gesundheit der Menschen. Nach »getaner Arbeit« verlassen Arzneimittel und ihre Abbauprodukte unseren Körper auf natürliche Weise. Aber auch unverbrauchte Tabletten und flüssige Arzneimittel belasten das Abwasser, falls wir sie einfach über die Toilette entsorgen. Viele Arzneimittelwirkstoffe oder ihre Abbauprodukte können den »Filter Kläranlage« passieren und so in die Oberflächengewässer gelangen.

Das verdeutlicht, dass unser Wasser einen Kreislauf durchläuft. Alles das, was wir dem Wasser zuführen, bleibt in geringsten Mengen, den sogenannten Spurenstoffen, auch darin enthalten.

In der Vergangenheit ist bereits einiges unternommen worden, um unsere Gewässer vor Spurenstoffen zu schützen: zum Beispiel durch die Produktverantwortung, die verbesserte Kontrolle von gewerblichen Einleitungen in die Kanalisation sowie durch den vorsorgenden Gewässerschutz mit dem Ausweisen von Wasserschutzgebieten.

Das reicht jedoch noch nicht aus. Technisch und energetisch ist es nämlich sehr aufwendig, Spurenstoffe aus dem Wasser zu entfernen. Deshalb müssen alle Beteiligten, unter anderem Landwirtschaft, Pharmaindustrie etc. und wir selbst, versuchen, solche Stoffe erst gar nicht in den Kreislauf zu bringen.



GUT ZU WISSEN



Was kann ich selbst tun?

- Entsorgen Sie zum Beispiel überschüssige Arzneimittel immer über die Apotheke, über gesonderte Schadstoffsammelstellen oder über den Restmüll. Abfälle gleich welcher Art gehören nicht in die Toilette oder das Waschbecken!
- Achten Sie beim Kauf von Pflegeprodukten und Reinigungsmitteln auf die Inhaltsstoffe und wenden Sie diese sparsam an. Weiterführende Informationen dazu finden Sie zum Beispiel unter: http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/
- Im privaten Gartenbereich können Sie in der Regel ganz auf chemische Mittel verzichten. Sollte aktiver Pflanzenschutz erforderlich sein, sollten Sie die vielfältigen Möglichkeiten des chemiefreien Pflanzenschutzes in Betracht ziehen.

WARUM WIR UNSER WASSER SCHÜTZEN MÜSSEN!

Denken Sie also daran: Je aufwendiger die Aufbereitung des Rohwassers ist, desto mehr wird die Umwelt belastet und desto teurer und energieintensiver wird die Bereitstellung von Trinkwasser.

WELCHE FUNKTIONEN ÜBERNIMMT DAS WASSER IM KÖRPER?

ALLE PHYSIOLOGISCHEN VORGÄNGE IM KÖRPER ERFORDERN WASSER.

BESONDERS WICHTIG IST WASSER FÜR DIE STOFFWECHSELPROZESSE. ES BEFÖRDERT NÄHRSTOFFE UND ENZYME ZU DEN ZELLEN UND UNTERSTÜTZT SO DIE BILDUNG VON STOFFWECHSELENDPRODUKTEN.

Genauso braucht unser Körper Wasser für den Abtransport dieser Gifte und Ausscheidungsstoffe. Außerdem ist es dafür zuständig, dass unser Körper nicht überhitzt. Diesen Effekt merken wir besonders bei abklingendem Fieber oder auch bei Saunagängen. Über das Schwitzen versucht der Körper sich abzukühlen, also den vorherigen Temperaturanstieg auszugleichen.



GUT ZU WISSEN



Welche Rolle spielt Wasser im Körper?

- Wasser ist Bestandteil aller **Zellen**; unser Blut besteht zu 90 Prozent aus Wasser.
- Wasser ist **Lösungs- und Transportmittel**: Es ermöglicht die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen sowie den Abtransport von Stoffwechsel-Endprodukten und Schadstoffen.
- Wasser ist unverzichtbar bei der Regulierung des **Säure-Basen-Haushalts**.
- Wasser verhindert im Rahmen der Thermoregulation die Überhitzung des Körpers.
- Wasser ist Reaktionspartner bei den vielfältigen **biochemischen Reaktionen** im Körper, wie der Aufspaltung von Nährstoffen.
- Wasser ist Bestandteil von **Biomembranen** (z. B. Zellwände).

FRAGEN AN **DR. INGRID CHORUS**, LEITERIN DER ABTEILUNG II 3 TRINK- UND BADEBECKENWASSERHYGIENE BEIM UMWELTBUNDESAMT



KANN ICH BEDENKENLOS WASSER AUS DER LEITUNG TRINKEN?

Ja, das können Sie! Dem Umweltbundesamt liegen Daten aus den Jahren 2008 bis 2010 zur Trinkwasserqualität größerer Versorger vor – das sind solche, die mehr als 5.000 Einwohner beliefern und damit rund 85 Prozent der Bevölkerung abdecken. Die Ergebnisse sind eindeutig: Die mikrobiologischen und chemischen Qualitätsparameter werden zu mehr als 99 Prozent am Zapfhahn eingehalten. Die Datenlage bei kleineren Versorgern ist noch nicht so belastbar, aber auch hier zeigen die eingehenden Werte, dass viele die Grenzwerte fast ebenso gut einhalten. Und auch wenn in den Medien häufiger einmal über Spurenstoffe berichtet wird: Diese treten in sehr geringen Konzentrationen auf. Wir wollen sie zwar nicht im Trinkwasser haben – Ziel und Leitbild ist ja die Reinheit; nach derzeitigem Stand der Wissenschaft sind sie für den Menschen aber gesundheitlich unbedenklich. Damit das Leitungswasser so qualitativ hochwertig bleibt, ist der Schutz der Gewässer und des Grundwassers von zentraler Bedeutung. Wir empfehlen gemäß dem Vorsorge- und Verursacherprinzip Maßnahmen, die direkt beim Verursacher ansetzen.

GIBT ES EINSCHRÄNKUNGEN?

Einschränkungen gibt es in manchen Regionen für die Qualität von Wasser aus Hausbrunnen, die außerhalb des Verantwortungsbereichs der Kommunen liegen. Hier werden die Grenzwerte häufiger überschritten, gerade mikrobiologische. Beeinträchtigungen entstehen durch Trinkwasserinstallationen im Gebäude, denn bei ihrem Bau und Betrieb werden oftmals technische Regeln nicht eingehalten, so werden ungeeignete Materialien verbaut oder Bereiche mit ungenügender Strömung gestaltet. Wenn in solchen Installationen das Wasser lange steht, können sich Bakterien gebildet oder unerwünschte Stoffe gelöst haben. Kam es zu langen Stagnationszeiten, merkt man das daran, dass das Wasser leicht warm aus der Leitung kommt, morgens oder nach mehrtägiger Abwesenheit, etwa nach dem Urlaub.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Wasser zum Trinken und zum Zubereiten von Lebensmitteln sollte man so lange laufen lassen, bis es frisch und kühl aus der Leitung kommt. Zudem kann man klären, ob die Leitungen und das ganze Installationssystem dem technischen Regelwerk genügen. Das können Planungs- oder Ingenieurbüros beurteilen, die der Vermieter beauftragt. Und: Basteln Sie nicht selbst an Leitungen herum! Nicht passende Materialien und falsch verbaute Teile können zu Qualitätsproblemen führen.

WASSER – UNSER TÄGLICHER WELLNESSURLAUB



GUTES WASSER HAT VON „HAUS AUS“ EINE GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG, NICHT NUR BEI INNERER, SONDERN AUCH BEI ÄUSSERER ANWENDUNG, WIE IN FORM VON AQUAGYMANSTIK ODER DAMPFBÄDERN. ABER AUCH SCHON EIN ENTSPANNENDES BAD ODER EINE ERFRISCHENDE DUSCHE TRAGEN ERHEBLICH ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN BEI.

Seit Sebastian Kneipp ist die positive Eigenschaft von Wasser für die Gesundheit allgemein bekannt. Kneippen ist fester Bestandteil der Hydrotherapie, also der Behandlung mit Wasser. In vielen Kurorten finden wir heute noch eine der bekanntesten Behandlungsmethoden: das Wassertreten. Die Bewegung in kaltem, mineralhaltigem Wasser regt die Durchblutung an, fördert Kreislauf sowie Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem.

AKTIVITÄT UND ENTSPANNUNG – REINES WASSER SPIELT DABEI IMMER EINE GROSSE ROLLE

Wasser trägt auch ganz erheblich zu unserem Wohlbefinden bei – Wasser ist Wellness pur!

Test: Wiegt man morgens weniger als abends? Unser Körper verbraucht auch während des Schlafs Flüssigkeit, die über Haut und Schleimhäute ausgeschieden wird. In einer Nacht können wir so bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit verlieren. Aus diesem Grund sind wir morgens auch leichter als abends. Um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen, empfiehlt es sich, gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser zu trinken. Das bringt den Kreislauf auf Trab und gleicht den Flüssigkeitsverlust aus.

Um zu testen, wie viel Flüssigkeit unser Körper über Nacht verloren hat, können wir uns vor dem Zubettgehen und nach dem Aufstehen wiegen. Die Differenz spiegelt den Flüssigkeitsverlust wieder.



AUSREICHEND TRINKEN – WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

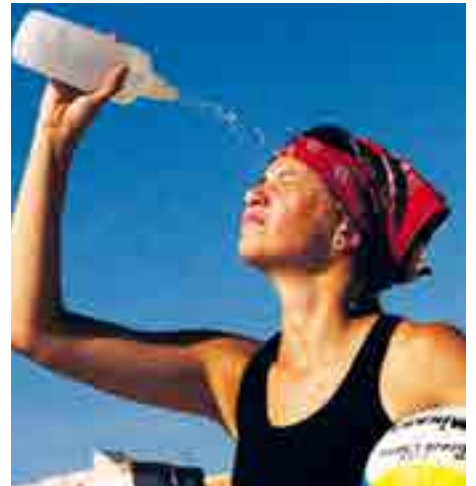
UNSER KÖRPER BENÖTIGT PRO TAG IM DURCHSCHNITT ZWISCHEN ZWEI UND DREI LITER FLÜSSIGKEIT. BEI HÖHEREN TEMPERATUREN ODER BEIM SPORT KANN DER FLÜSSIGKEITSBEDARF SOGAR AUF EINEN LITER PRO STUNDE ANSTEIGEN.

Wie hoch der zusätzliche Wasserbedarf ist, kann ein Sportler ganz einfach überprüfen, indem er sich vor und nach dem Sport ohne Kleidung wiegt. Die Differenz ist beim Schwitzen ausgeschieden worden. Allein über den Urin, den Stuhl, aber auch über die Haut und die Lunge werden täglich bis 2,5 Liter ausgeschieden. Gerade einmal 0,3 Liter Wasser entstehen dabei im Körper selbst durch die Oxidation von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß. Der Rest muss über Getränke und die Nahrung zugeführt werden.

Eine übliche Mischkost enthält etwa 0,9 Liter Wasser, was bedeutet, dass ein gesunder Erwachsener mindestens 1,3 Liter zusätzlich trinken sollte. Nehmen wir zu wenig Wasser auf, können unsere Nieren dies nur bis zu einem bestimmten Maß durch eine geringere Ausscheidung von Urin ausgleichen. Eine Mindestmenge an Wasserzufuhr ist somit zwingend notwendig, um Stoffwechsel-Endprodukte auszuscheiden.

ÜBER DEN TAG VERTEILT REGELMÄSSIG TRINKEN

Wichtig ist, dass wir über den Tag verteilt regelmäßig trinken und nicht erst, wenn wir schon Durst verspüren. Das Durstgefühl ist altersabhängig. Je älter wir werden, desto mehr lässt das Durstgefühl nach und das Trinken wird vergessen. Gerade ältere Menschen sollten deshalb trinken, bevor der Durst kommt. Hilfreich ist zum Beispiel ein fester Trinkplan, der gut sichtbar in der Küche angebracht wird. Aber auch Kinder vergessen häufig während des Spiels zu trinken und sollten regelmäßig daran erinnert werden.



WAS TRINKEN WIR AM BESTEN BEI HOHEN TEMPERATUREN?

30 GRAD IM SCHATTEN, UNS RINNT DER SCHWEISS VON DER STIRN.
AM LIEBSTEN WÜRDEN WIR ZU EINEM GEKÜHLTEN GETRÄNK GREIFEN.

Der Reiz ist groß, sich nicht nur von außen, sondern auch von innen »zu kühlen«. Doch Vorsicht: Auch wenn es verlockend ist, sollte man bei Hitze eiskühle Getränke meiden.

Zum einen können sie zu Magenbeschwerden führen, zum anderen können sie sogar einen gegenteiligen Effekt haben, weil das kalte Getränk von unserem Organismus erst auf Körpertemperatur erwärmt werden muss. Für diesen Energieaufwand muss der Körper arbeiten und wir schwitzen noch mehr. Die Menschen, die in sehr heißen Regionen leben, haben das schon sehr früh erkannt. So trinken beispielsweise Wüstenvölker warme Getränke in kleinen Schlucken; das schont den Kreislauf und erfrischt nachhaltig.

WIE VIEL WASSER ENTHÄLT UNSERE NAHRUNG?*

Zu den Lebensmitteln mit besonders hohem Wassergehalt gehören Obst und Gemüse. Diese bestehen zu rund 80-90 Prozent aus Wasser.

LEBENSMITTEL	WASSERANTEIL
Milch, Joghurt	über 80%
Oliven	75%
Fisch/Geflügelfleisch	über 70%
Brot je nach Sorte	30-40%
Trockenobst	15-25%
Butter	15%
Nüsse	unter 6%

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE TRINKMENGE PRO TAG**:

ALTER	LITER
Kinder 1 bis 9 Jahre	0,8 bis 1
Kinder/Jugendliche 10 bis 18 Jahre	1,2 bis 1,5
Erwachsene	1,5
Stillende	1,7

Einen Großteil der benötigten Flüssigkeitsmenge nehmen wir über Getränke auf. Aber auch unsere täglichen Lebensmittel enthalten bereits viel Flüssigkeit, die hilft, unsere Wasserbilanz im Körper konstant zu halten. Als Durstlöscher eignen sich am besten Trinkwasser pur oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Als zweite Wahl kommen Fruchtsaftschorlen (1/3 Saft, 2/3 Wasser) in Betracht. Fruchtsäfte, Nektare, Erfrischungsgetränke, Limonaden und Eistee sind durch ihren teilweise hohen Zuckergehalt nicht geeignet.

GUT ZU WISSEN



Völlig ungeeignet als Durstlöscher sind alkoholhaltige Getränke.

Der Alkohol sorgt durch die Hemmung des wassersparenden Hormons ADH für einen relativen Wasserverlust, indem die Niere viel Wasser ausscheidet. Bei der Rückregulierung nach Abbau des Alkohols entsteht der sogenannte »Nachdurst«.

* Quelle: Hesecker/Hesecker
Die Nährwerttabelle
Neuer Umschau Buchverlag
Neustadt an der Weinstraße
2010

** Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
1. Auflage, 3. korr. Nachdruck
Neuer Umschau Buchverlag
Neustadt a. d. Weinstraße
2008

WASSER –

WAS NOCH WICHTIG IST!

AUCH WENN ES UM BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND ENTSPANNUNG GEHT, TRÄGT DER BEWUSSTE UMGANG MIT WASSER ZUR ERHÖHUNG DER LEBENSQUALITÄT BEI.



WASSER UND BEWEGUNG

Besonders wenn wir uns viel bewegen – ob im Freien, in der Halle, im Fitness- oder Tanzstudio: Unser Körper braucht Flüssigkeit und dankt es uns, wenn wir Wasser als Getränk bevorzugen. Wasser hält uns schlank und erfrischt uns nachhaltig.

Der Vorteil von Wasser im Vergleich zu kalorienhaltigen Getränken liegt klar auf der Hand: Flüssige Kalorien geben dem Körper keine Sättigungssignale und lassen sich dennoch als Fettpolster nieder. Gerade Sportlerinnen und Sportler trinken gerne Obstsaftchorlen, denn mit Obstsaft als Grundlage hat man einen effektiven Energiespender bei heißem Wetter.

Mineral- oder Leitungswasser stillen den Durst am Besten, auch mit einem Spritzer Zitronen-, Limonen- oder Limettensaft. Un- oder schwach gesüßter Pfefferminz- oder Früchtetee, Tee aus Zitronenmelisse, jeweils warm, sind ebenfalls optimal gegen den Durst.

WASSER UND ERNÄHRUNG

Vor allem im Sommer sollten wir auf leicht verdauliche Gerichte und eine regelmäßige, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Wasserreiche sowie saftige Gemüse- und Obstsorten in bunter Farbenvielfalt und vielen Geschmacksrichtungen versorgen den Körper mit vielem, was er im Sommer braucht: Flüssigkeit, Mineralstoffe, Vitamin C und einige andere Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders wasserreich sind Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Radieschen, Melonen und Erdbeeren.





WASSER UND SONNE

Wasser und Sonne gehören für uns eng zusammen. Ein Bad im Pool, im See oder Meer belebt und erhöht das Wohlbefinden. Doch Wasser bietet für die Haut keinen ausreichenden UV-Schutz. Verwenden Sie beim Baden daher immer wasserfeste Sonnencreme und UV-Schutzkleidung. Denn auch im und unter Wasser können Sie einen Sonnenbrand bekommen. Halten Sie sich grundsätzlich an diese Regel, steht einem entspannten Wasserbad nichts im Wege.

WASSER UND HAUT

Es mag unlogisch klingen, aber je häufiger die Haut in Kontakt mit Wasser kommt, umso schneller trocknet sie aus. Denken Sie daher nach äußerlichem Wasserkontakt an eine ausreichende Rückfettung und Pflege der Haut. An heißen Tagen bietet sich eine leichte Körperlotion an, die Hände vertragen eine intensivere Pflege.

TRINKTIPPS

- Richtwert für gesunde Erwachsene: täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pur. Bei besonderen Belastungen wie hohen Temperaturen oder Sport erhöht sich die Menge.
- Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der während des Schlafs und in der Nacht entstanden ist, sollten wir direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- Wenn wir vor oder während den Mahlzeiten trinken, bekommt unsere Bauchspeicheldrüse ausreichend Wasser, um die sauren Verdauungssäfte des Magens beim Eintritt in den Darm zu neutralisieren.
- Zudem kann sich der Magenausgang nur öffnen und verdaute Speisen durchlassen, wenn genügend basische Flüssigkeit zum Neutralisieren bereit steht. Ansonsten leiden wir unter Völlegefühl oder Sodbrennen.

- Wasser vor dem Essen wirkt als natürliche »Essbremse«.
- Direkt nach dem Essen nichts trinken: Um die aufgenommene Nahrung möglichst effizient und schnell zu verdauen, ist es ratsam, direkt nach dem Essen nicht zu trinken. Denn die Flüssigkeit würde die Magensäfte verdünnen, was den Verdauungsprozess behindern kann.
- 2,5 Stunden nach einer Mahlzeit viel Wasser trinken. Nach zweieinhalb Stunden sind die Speisen so verdaut, dass sie durch den Darm transportiert werden können. Dazu benötigt der Körper viel Wasser. Dieses nimmt der Darm nicht nur übers Trinken auf, sondern holt sie direkt aus den Zellen und dem Körpergewebe. Diese Prozesse können wir durch regelmäßiges Trinken unterstützen.
- Trinken bei Durstgefühl – auch während einer Mahlzeit.
- Extra-Tipp: Wasser stets in Sicht- und Greifnähe stehen haben.

GENERELL GILT: Wenn wir Durst verspüren, müssen wir trinken, um unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.

IMPRESSUM

Herausgeber:

BARMER GEK, 42271 Wuppertal
Verband kommunaler Unternehmen (VKU)
10115 Berlin



VERBAND KOMMUNALER
UNTERNEHMEN e.V.

Bildnachweise:

Titelbild: Gettyimages
Seiten 5, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 19:
Bildrechte liegen bei Konzept und Bild/Cathrin Bach
Seiten 6 und 7: Bildrechte liegen bei VKU

Stand: Mai 2015

www.barmer-gek.de

BARMER GEK