

# TRINK- WASSER

TREIBSTOFF  
DES LEBENS



**Wahnbachtalsperrenverband**  
Für die Region Bonn/Rhein-Sieg/Ahr



aber auch die Neigung zu Harnwegsinfektionen sind sichtbare Zeichen von Flüssigkeitsmangel. Der muss durch regelmäßiges Trinken ausgeglichen werden. Geschieht das nicht in ausreichender Form, meldet sich der Durst. Experten empfehlen aber, den gesamten Tag über Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ehe der Körper Alarm schlägt. Denn wer erst trinkt, wenn sich ein Durstgefühl einstellt, wartet zu lange. Durst ist das deutliche Warnsignal für Flüssigkeitsdefizite. Wer wenig Durst verspürt, muss unbedingt regelmäßig trinken.

## Gesunder Genuss – ein Leben lang

Wasser hält unseren Körper „in Schwung“. Es dient unter anderem als Lösungs- und Transportmittel von Sauerstoff und Nährstoffen im Blut, ist wichtig für die Wärmeregulation im Körper sowie für die Quellung des Speisebreis im Darm. Der Körper besteht zwar zum größten Teil aus Wasser, kann es aber nicht speichern. Über Nieren, Darm, Lunge und Haut scheidet er täglich zirka zweieinhalb Liter aus. Bei Hitze ebenso wie bei extremer Kälte, körperlicher Anstrengung oder Fieber, Erbrechen sowie Durchfall können es sogar mehr sein. Kopfschmerzen, Konzentrations- und Kreislaufprobleme, trockene Haut, dunkler Urin und Verstopfung,





## Wie viel Wasser braucht ein gesunder Mensch in der Regel?

Erwachsene sollten jeden Tag rund 1,5 Liter bis 2 Liter Wasser trinken. Regelmäßiges Trinken, am besten zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch, schützt den Körper vor Mangelerscheinungen. Weniger als ein Liter Wasser pro Tag reicht nach medizinischer Erkenntnis nicht aus, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen.

Allerdings sorgt nicht nur die direkte Aufnahme von Flüssigkeiten, sondern auch die indirekte über Nahrungsmittel für die Wasserzufuhr. Dazu gehören unter anderem Obst, Gemüse und Fleisch aufgrund ihres hohen Wasseranteils, aber auch beispielsweise Nudeln und Brot liefern einen Beitrag zum täglich benötigten Wasserhaushalt.



## Ist Trinkwasser aus der Leitung auch für Babys geeignet?

Babys bekommen in den ersten vier bis sechs Monaten durch die Muttermilch oder Flaschennahrung genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall nötig. Am besten geeignet sind Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee. Auch zur Zubereitung von Baby-nahrung ist Leitungswasser ideal und völlig unbedenklich. Es wird strenger kontrolliert als jedes andere Lebensmittel in Deutschland. Vor allem in Hinsicht auf den Nitratgehalt. Nitrat kann im Körper zu Nitrit umgewandelt werden. Gelangt es ins Blut, verändert es den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin. Dieses bewirkt, dass Sauerstoff von der Lunge durch das Blut ins Gewebe transportiert wird. Unter Einwirkung von Nitrit ist das nicht mehr gewährleistet, die Gewebe bekommen im wahrsten Sinn des Wortes keine Luft mehr,



blau angelaufene Haut und Schleimhäute sind äußerlich erkennbare Folge. Sogar Erstickung droht.

Erwachsene sind weitestgehend dagegen geschützt, weil sie normalerweise im Laufe des Lebens ein Enzym entwickeln, das die Umwandlung des Blutfarbstoffs durch Nitrit wieder rückgängig machen kann.

Bei Babys und Kleinkindern ist dieses Enzym noch nicht so ausgeprägt und daher sind sie besonders gefährdet. Zusätzlich ist ihr Magen noch nicht so entwickelt wie der von älteren Kindern und Erwachsenen. Das bedeutet, er beinhaltet noch nicht so viel Säure wie bei diesen und daher sind in ihrem Magen – anders als bei den Älteren – Bakterien aktiv, die in der Lage sind, Nitrat in Nitrit umzuwandeln.

*(Quelle: Umweltbundesamt)*

### **Vorschriftsgemäß und absolut unbedenklich**

Der Nitratgehalt im Trinkwasser des WTV liegt mit weniger als 20 Milligramm pro Liter deutlich unter dem Grenzwert von 50 Milligramm, der nach der Trinkwasserverordnung erlaubt ist. Der Wert ist unbedenklich für den menschlichen Genuss. Und damit ist das Trinkwasser vom WTV auch zur Zubereitung von Nahrung für gesunde Babys und Kleinkin-

der bedenkenlos nutzbar. Es muss auch nicht gefiltert werden. Laut Verbrauchermagazin „Öko-Test“ ist Trinkwasser in ganz Deutschland ein Qualitätsprodukt, das auch vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) als Getränk für Kinder empfohlen werde. Außerdem empfiehlt „Öko-Test“ zur Zubereitung von Säuglingsnahrung aus Pulver frisches Trinkwasser als besonders geeignete Alternative zu qualitativ guten stillen Mineralwässern.



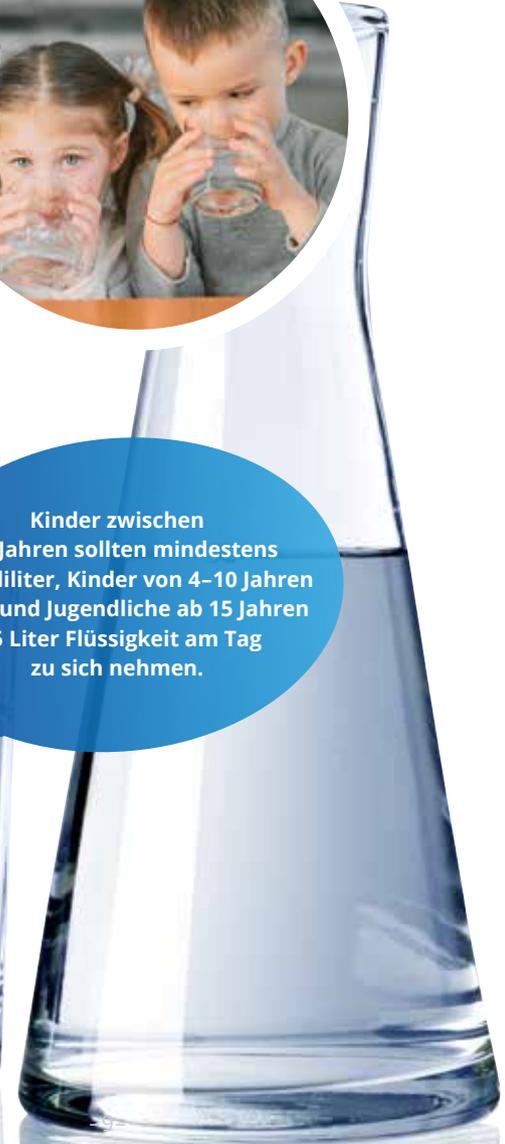
## Was ist bei Kindern und Jugendlichen zu beachten?

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr zu achten, denn sie haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße einen höheren Flüssigkeitsbedarf als Erwachsene.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) warnt, dass etwa die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen weniger trinkt als empfohlen. Beim Spielen und Sport sind Heranwachsende aktiv und benötigen daher ausreichend Flüssigkeit. Dabei vergessen sie oft, zwischendurch Trinkpausen einzulegen und sollten laut DGE dazu angehalten werden.

Die Gesellschaft empfiehlt für Kinder von ein bis vier Jahren zirka 800 Milliliter, für Kinder von vier bis zehn Jahren etwa einen Liter pro Tag. Ab zehn Jahren nimmt der Bedarf laut DGE weiter zu und Jugendliche ab 15 Jahren benötigen schon 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Natürlich gilt auch bei ihnen das Gebot mehr zu trinken bei zusätzlichen körperlichen Belastungen wie Sport, Hitze oder Fieber.

**Kinder zwischen  
1–4 Jahren sollten mindestens  
800 Milliliter, Kinder von 4–10 Jahren  
1 Liter und Jugendliche ab 15 Jahren  
1,5 Liter Flüssigkeit am Tag  
zu sich nehmen.**





## Wie hoch ist der Bedarf im Alter?

Mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt des Körpers durch Rückgang von Muskelgewebe ab. Der Bestandteil des Körperwassers beträgt bei Senioren nur noch 40 bis 50 Prozent des Körpergewichts. Darüber hinaus verringert sich das Durstgefühl deutlich, da alternde Sinneszellen das Durstempfinden unterdrücken.

Häufig kommt es bei älteren Menschen auch zu erhöhten Flüssigkeitsverlusten, die auf verminderte Harn-Konzentrationsfähigkeit der Niere, das vermehrte Schwitzen bei hohen Temperaturen, starken Bewegungsdrang (zum Beispiel bei Demenz) oder andere Krankheiten zurückzuführen sind.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann ebenfalls durch schlechte Trinkgewohnheiten und zunehmende Hilfsbedürftigkeit beim Trinken bedingt sein. Auch Angst vor nächtlichen Toilettengängen, Inkontinenz und Prostatabeschwerden, Schluckstörungen oder einfach das schlichte Vergessen sind häufig Gründe.

Flüssigkeitsverlust entsteht darüber hinaus durch die Einnahme bestimmter Medikamente und das Vorliegen einer



Multimorbidität, also Mehrfacherkrankungen, die mit zunehmendem Alter vermehrt auftreten. Etwa Diabetes, chronische Infekte mit Fieber, Erbrechen oder chronische Diarrhöen. Alle diese Verluste müssen durch vermehrte Flüssigkeitsaufnahme wieder ausgeglichen werden, die über den normalen täglichen Bedarf hinausgeht.



## Was spricht für Trinkwasser aus der Leitung?

Die DGE empfiehlt ausdrücklich Trinkwasser aus der Leitung, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Es ist erfrischend und kalorienfrei.

Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees bieten sich ebenfalls an. Auch gegen Kaffee ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Zwar sind koffeinhaltige Getränke als Durstlöscher nicht ideal, da zu große Mengen davon den Blutdruck erhöhen können. Die Sorge, Kaffee entwässere den Körper, ist aber unbegründet. Wer Kaffee trinkt, scheidet bis zu 84 Prozent der Flüssigkeit innerhalb eines Tages über den Urin aus. Bei reinem Wasser sind es 81 Prozent. Der Unterschied liegt also bei gerade einmal drei Prozent.

Bei einem Glas Wein oder Bier, sollte man sich bewusst sein, dass Alkohol die Kontrolle des Wasserhaushaltes im Körper beeinträchtigt. Die Folge: Er scheidet zu viel Wasser aus. Die sogenannte Dehydratation (Entzug von Gewebewasser) äußert sich unter anderem als der bekannte „Nachdurst“. Mediziner raten daher, schon beim Alkoholgenuss immer wieder zwischendurch auch Wasser zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren.



## Strengste Kontrolle garantiert

Trinkwasser aus der Leitung ist das am strengsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland, für das nach der Trinkwasserverordnung deutlich mehr Vorschriften als für Mineralwässer nach der Mineralwasserverordnung gelten. So sind für Mineralwasser beispielsweise keine Grenzwerte für organische Chlorverbindungen, Pestizide, Sulfat, Aluminium und Natrium vorgegeben.

Eine direkte Auswirkung auf die Gesundheitsförderung außer durch die notwendige Flüssigkeitszufuhr für den Körper hat Wasser nicht. So spielt Wasser – egal woher es kommt – beispielsweise zur Deckung des täglichen Mineralstoffbedarfs eher eine untergeordnete Rolle.

Denn der wird in der Regel durch die tägliche Nahrung gedeckt. Man müsste bei dem geringen Mineralgehalt schon größere Mengen Wasser trinken. Übrigens enthält natürlich auch das WTV-Wasser Mineralien wie Natrium, Calcium und Magnesium.



## Was macht Trinkwasser vom WTV so besonders?

Mit dem Wasser vom Wahnbachtalsperrenverband steht in der Region ein frisches, gesundes Trinkwasser auf hohem Niveau zur Verfügung, um das viele Verbraucher in ganz Deutschland die rund 800 000 Menschen im Versorgungsgebiet des Verbandes beneiden. Und im Gegensatz zu Mineralwasser ist es trotz gleicher, oft sogar besserer Qualität, äußerst preiswert.

Schließlich sprechen viele weitere Gründe für Trinkwasser vom WTV. Es ist vor allem weich. Je mehr Calcium und Magnesium Wasser enthält, desto härter ist es. Das kann man schmecken, fühlen und messen.

WTV-Wasser ist ein sehr weiches, das viele Vorteile gegenüber hartem Wasser hat. Bei dessen Nutzung bilden sich Kalkablagerungen, die an Wasserhähnen und Armaturen lediglich unansehnlich sind, bei Elektrogeräten auf Dauer aber zu Schäden bis hin zum Totalausfall führen können. Je höher die Temperaturen sind, desto intensiver fallen diese Ablagerungen aus. Durch eine verkalkte Heizspirale wird der Energieverbrauch erheblich gesteigert. Das hat auch Aus-

wirkungen auf die Energiekosten. Mit dem weichen Wasser vom WTV ist man davor geschützt. Unnötig ist daher auch der Einsatz von Entkalkungsmitteln, wie sie zum Schutz von Elektrogeräten in Regionen mit hartem Wasser empfohlen werden.

Ein zusätzlicher Vorteil von weichem Wasser: Auch Wasch- und Pflegemittel können sparsamer eingesetzt werden als bei hartem Wasser. Kleidung und Wäsche werden beim Waschen geschont, fühlen sich flauschiger an. Die Umwelt wird ebenfalls weniger belastet.

Bei der Zubereitung von Tee, ist mit weichem Wasser, wie es der WTV anbietet, der optimale Genuss garantiert. Denn weiches Wasser bietet ein vollendetes Geschmackserlebnis. Und auch Kaffeefreunde haben es schätzen gelernt, dass weiches Wasser die Aromastoffe optimal löst.

**Stand 2020**

Siegelsknippen  
53721 Siegburg

**Telefon** 02241 - 128-0

**E-Mail** [info@wahnbach.de](mailto:info@wahnbach.de)

**[www.wahnbach.de](http://www.wahnbach.de)**



**Wahnbachtalsperrenverband**  
Für die Region Bonn/Rhein-Sieg/Ahr