

THEMA DES MONATS

Der Einfluss des Trinkwassers auf die Gesundheit

Wasser – das unendliche Blau unseres Planeten – bedeckt unsere Erdoberfläche zu 70 % und scheint in unbeschränkter Menge vorhanden zu sein. Doch der Schein trügt, denn nur bei 2,5 % handelt es sich um Süßwasser. Das daraus gewonnene Trinkwasser ist somit ein kostbares Gut, das um alles in der Welt in möglichst reiner Qualität hergestellt werden muss.

Trinkwasserverordnung in Deutschland

In Deutschland wird Trinkwasser zu 70 % aus Grund- und Quellwasser entnommen. Für die restlichen 30 % greifen die Wasserversorger auf Talsperren, Flusswasser, Uferfiltrate oder künstlich angereichertes Grundwasser zurück. Dabei wird die Sicherstellung des Reinheitsgebots in der sogenannten „Verordnung über die Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch (Trinkwasserverordnung, TrinkwV)“ genauestens festgehalten. Diese orientiert sich an den EU-Richtlinien und definiert die folgenden Punkte:

- Beschaffenheit des Trinkwassers,
- Aufbereitung des Wassers,
- Pflichten der Wasserversorger,
- Überwachung des Trinkwassers.

Berliner Wasserwerke

In Berlin kümmern sich neun Wasserwerke und Leitungen mit einer Länge von knapp 8.000 Kilometern dafür, dass das Trinkwasser uneingeschränkt zur Verfügung steht. Aus den rund 650 Brunnen, die bis zu 170 Meter tief sind, wird das Grundwasser zunächst in eines der Wasserwerke geleitet, wo die Aufbereitung und Kontrolle der verschiedenen Quellen erfolgt, bevor das Trinkwasser über schadstofffreie Leitungen bis zum Hausanschluss gelangt. Danach sind es die Hauseigentümer selbst, die für den Zufluss bis in die Wohnung zu sorgen haben.

Pro-Kopf-Verbrauch etwa 120 Liter täglich

Wie unverzichtbar das einwandfreie Funktionieren der Trinkwasserversorgung ist, zeigt der hohe Pro-Kopf-Verbrauch von 120 Litern pro Einwohner und Tag. Dabei werden etwa ein Drittel des Wassers für die persönliche

Hygiene und die Toilettenspülung verbraucht, während für die Reinigung von Wäsche, Geschirr, Wohnung und Auto durchschnittlich 30 Liter abfließen. Als Wasser zum Trinken und zur Speisezubereitung hingegen werden nur 5 Liter eingesetzt.

Wasser ist das Elixier des Lebens

Der menschliche Organismus ist ohne Wasser nicht lebensfähig, so besteht sein Körper zu 60 % daraus, bei Kleinkindern sind es sogar bis zu 75 %. Wasser hilft beim Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, sorgt für Kühlung durch Schwitzen und leitet über Niere und Leber Giftstoffe ab. Auch das Immunsystem profitiert durch feuchte Schleimhäute, die vor Infektionen schützen.

Trinkwasser aus dem Hahn

Glücklicherweise ist Trinkwasser aus dem Hahn in hervorragender Qualität zu beziehen. So werden die strengen Grenzwerte der Trinkwasserverordnung bei möglichen Verunreinigungen durch Bakterien, Viren, Nitrat oder radioaktive Mineralien nur höchst sporadisch nach Wetterkatastrophen überschritten. Da auch Bleirohre seit 2013 gesetzlich verboten sind, treten Bleianteile nur noch in Leitungen auf, deren Hauseigentümer noch nicht für einen Austausch der Wasserleitung gesorgt haben.

Wasser trinken ist gesund

Aufgrund des hohen Reinheitsgehalt ist Trinkwasser aus dem Hahn dem käuflich erwerblichen Mineral- oder Heilwasser vorzuziehen, da das Wasser aus der Flasche nicht nach den Standards der Trinkwasserverordnung produziert wird. Am besten verfolgen Sie folgenden Trinkplan, um Ihrem Organismus genügend Wasser zuzuführen:

- Trinken bevor Durst verspürt wird
- Je ein 1 Glas Wasser eine ½ Stunde vor und 2 ½ Stunden nach der Nahrungsaufnahme trinken
- 2 Glas Wasser zur Hauptmahlzeit trinken
- 1 Glas Wasser vor dem Schlafengehen trinken
- Insgesamt 2 – 3 Liter Wasser pro Tag zu sich nehmen
- Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilen
- Beim Kochen Wasser aus dem kühlen Hahn verwenden
- Achtung: Alkohol, Kaffee, Tee entziehen Flüssigkeit!

