

Trinkwasser

Ausreichend trinken

Die tägliche Wasserzufuhr setzt sich zusammen aus Getränken, dem Wasser in der Nahrung (Gemüse bis zu 95 % und Früchte 80-95 %) und dem Oxidationswasser, welches beim Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen im Körper entsteht. Die Wasserausscheidung erfolgt über Nieren (Urin), Darm (Stuhl), Lunge (Atem) und Haut (unmerkliche Verdunstung und Schweiß). Täglich gehen so ca. 2,5 Liter verloren.

Das Ziel einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme ist es, diese Verluste zu ersetzen und gleichzeitig die Ausscheidungskapazität der Nieren nicht zu überschreiten

Richtwerte für tägliche Trinkmenge finden Sie hier:

Mehr trinken

Unter bestimmten Bedingungen wie heißes Wetter, trockene Umgebungsluft (z.B. im Büro), Erkrankungen (Fieber, Durchfall), körperlichen Aktivitäten oder bei langen Autofahrten steigt der Flüssigkeitsbedarf erheblich an.

Auch beim Fasten oder bei Diäten sollten Sie mehr trinken. Bei geringer Nahrungsaufnahme fehlt das in festen Lebensmitteln enthaltene Wasser und es wird auch weniger Oxidationswasser gebildet.

Leitungswasser bevorzugen

Der klimafreundlichste und günstigste Durstlöscher ist Leitungswasser. Frisch, kalorienfrei jederzeit verfügbar und mit hoher Qualität kommt es fast überall aus der Leitung. Das spart Geld, Abfall und man kann es ohne mühsamen Transport genießen.

In den allermeisten Fällen ist das österreichische Leitungswasser von sehr guter Qualität. In tiefen Gesteinsschichten wird das Wasser mit Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen etc. angereichert. In Österreich entspricht das von öffentlichen Versorgern abgegebene Wasser den strengen Anforderungen der Trinkwasserverordnung und des Lebensmittelcodex. Eine Aufbereitung von Leitungswasser ist in Österreich nicht sinnvoll.

Anders ist es bei Einzelversorgungsanlagen. Diese unterliegen nicht der behördlichen Überwachung und müssen regelmäßig vom Betreiber überprüft werden. In diesem Bereich können Probleme bei der Qualität des Wassers auftreten.

Die Umweltbelastung durch Mineralwasser entsteht im Wesentlichen durch Kühlung,

Verpackung und Transport.

Mineralstoffe aus dem Essen

Die Hauptaufgabe des Wassers ist in erster Linie die Flüssigkeitszufuhr. Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen sollte durch die Nahrung gedeckt werden. Die Aufnahme von Kalzium erfolgt über Milch- und Milchprodukte und Gemüse. Magnesiumreich sind Vollkornprodukte, Gemüse und Sonnenblumenkerne.

Bei einer gesunden ausgewogenen Ernährung besteht kein Bedarf, dass Wasser die Rolle als Mineralstofflieferant übernimmt. Für bestimmte Personen (Veganer, AllergikerInnen etc.) können spezielle Mineralwässer mit einem hohen Kalzium- und Magnesiumgehalt zur Mineralstoffversorgung herangezogen werden.

Pures Wasser statt Wellness mit Zucker und Aroma

Wellness, Schönheit, Entspannung, Belebung – für jede Stimmung gibt es das passende Getränk. Der Markt mit sogenannten Near Water-Getränken boomt.

Beim genaueren Hinsehen fällt auf:

- Einige Getränke sind zuckerreich. Die Arbeiterkammer Salzburg hat Near-Water-Getränke untersucht, in einem Liter können zwischen 8 und 13 Stück Würfelzucker enthalten sein.
- Trotz der vielfach und zahlreich abgebildeten Früchte oder Kräuter sind diese oft nur in Spuren enthalten. Die Anteile an Frucht liegen z.B. bei 1-2 %. Manchmal waren es sogar nur 0,1 %. Dies sind 10 Tropfen Fruchtsaft auf einen Liter.
- Der Geschmack kommt vom zugesetzten Aroma.
- Farbstoffe färben das Getränk.
- Sie kosten weit mehr als das „normale“ Mineralwasser.

Arbeiterkammer Salzburg: Near Water-Getränke

Statt stillem Wasser Leitungswasser trinken

Der Marktanteil stiller Mineralwasser hat deutlich zugenommen. Sie sind sehr gut verträglich und ernährungsphysiologisch empfehlenswert. Unser Leitungswasser hat jedoch eine hervorragende Qualität und steht dem abgefüllten stillen Wasser in der Flasche um nichts nach.

Laut einer Studie von Nils Jungbluth, ESU-services Ltd., Zürich, verursacht beim ungekühlten, stillen Wasser das Mineralwasser 450-mal mehr Umweltbelastungen als das Trinkwasser.

Trinken Sie Leitungswasser und verwenden Sie für unterwegs wiederbefüllbare Flaschen. Befüllen Sie sich schon zuhause Ihre Wasserflasche mit frischem Leitungswasser. So müssen Sie, wenn Sie unterwegs sind und Durst bekommen, kein teures Mineralwasser in der Plastikeinwegflasche kaufen.

Kalk im Wasser ist wichtig

Hartes, kalkhaltiges Wasser weist hohe Konzentrationen an Kalzium und Magnesium auf und ist gesund. Besonders bei Menschen mit einer Unverträglichkeit auf Milch- und Milchprodukte wird das Trinkwasser im Hinblick auf die Kalziumzufuhr zu einer wichtigen Aufnahmequelle. Die natürlichen Kalzium- und Magnesiumverbindungen sind auch für den guten Geschmack des Wassers mitbestimmend. Hartes Wasser hat einen besseren Geschmack als weiches.

Ein hoher Kalkgehalt kann aber zu technischen Problemen führen. Wird Wasser erwärmt, fällt Kalk aus. Je höher die Karbonathärte des Wassers ist, desto mehr Kalk kann ausfallen. Je höher die Temperatur, desto rascher verläuft dieser Prozess und desto höher ist der Anteil der tatsächlich ausgeschiedenen Kalkmenge. Bis 60 °C verläuft der Prozess eher langsam. Kalk fällt nur dort aus, wo Wasser länger verweilen kann.

Wasser muss nicht belebt werden

„Belebtes“ Wasser hat viele Namen: vitalisiert, informiert, energetisiert, levitiert, intelligent etc. Die Liste der verwendeten Begriffe ist ebenso lang wie die Anzahl der AnbieterInnen am Markt. Schenkt man diversen VerkäuferInnen von Wasseraufbereitungsgeräten Glauben, so sind Mineralstoffe im Trinkwasser eine Belastung für den menschlichen Körper und Wasser umso besser für den Menschen, je weniger Inhaltsstoffe es enthält.

Leitungswasser zu entmineralisieren, ist unnötig. Magnesium, Kalzium oder Eisen sind für den menschlichen Körper wichtige Nährstoffe. Die Qualität des Trinkwassers ist in Österreich so gut, dass eine Aufbereitung grundsätzlich nicht notwendig ist. Geräte, die zwischen Tür und Angel gekauft werden, halten meist nicht das, was VertreterInnen versprochen haben.

Viele VerkäuferInnen argumentieren mit der sogenannten Leitfähigkeit als Indiz für Verschmutzungen im Wasser. Die Leitfähigkeit ist jedoch ein Maß für die Fähigkeit, elektrischen Strom zu leiten. Reines Wasser ist ein sehr schlechter Leiter. Je größer der Anteil an gelösten Stoffen im Wasser ist, desto höher ist die Leitfähigkeit.

Mit Hilfe der Leitfähigkeit des Wassers kann man keine Aussagen über die Qualität des Wassers treffen, sondern lediglich die Gesamtkonzentration der im Wasser enthaltenen Inhaltsstoffe bestimmen. Auch hartes Wasser mit erwünschten Stoffen wie Kalzium und Magnesium hat eine hohe Leitfähigkeit. Aussagen wie „je geringer die Leitfähigkeit desto

besser“ sind schlichtweg falsch und dienen nur dazu, die Menschen zu verunsichern und zu einem Kauf von Aufbereitungsgeräten zu motivieren.

Die Wirkung des belebten Wasser auf Gesundheit oder bestimmte Krankheiten ist wenig untersucht und vor allem nicht mit einer naturwissenschaftlichen Untersuchungsmethode.

Vom Haustürgeschäft nachträglich zurücktreten

Sie können auch nachträglich vom Kauf eines Wasserbelebungsgerätes zurücktreten. Wurde ein Vertrag nicht in den dauernd benutzten Geschäftsräumen des Unternehmers unterschrieben (z. B. bei Messen, Märkten oder eben bei Ihnen zuhause) und nicht von Ihnen selbst angebahnt, liegt ein „Haustürgeschäft“ vor. Von diesen Verträgen können Sie binnen einer einwöchigen Frist vom Vertrag zurücktreten.

Der Rücktritt sollte in diesem Fall schriftlich per Einschreiben erfolgen. Es muss kein Grund angeführt werden, lediglich der Wille soll hervorgehen.

Auskünfte zum KonsumentInnenschutz erhalten Sie bei der AK NÖ:

Bunte Steine im Wasser sind schön, aber wirkungslos

Zur Verbesserung der Wasserqualität werden gerne Mineralien und Steine verwendet. Unser Leitungswasser ist gut und muss nicht optimiert werden, es ist in Österreich qualitativ hochwertig. Die bunten Steine im Wasser sind schön und ein optischer Hingucker. Sie haben jedoch keine verbessernde Wirkung auf das Wasser und besonders bei hohen Temperaturen können sich in lange stehendem Wasser unerwünschte Bakterien auf den Steinen bilden.

Prickelnden Wassergenuss selbst zubereiten

Wenn Sie aus Geschmacksgründen gerne prickelndes Wasser trinken, dann ist das selbst hergestellte Sodawasser eine Alternative zum Mineralwasser in Flaschen.

Ob mit einem Soda-Gerät oder ganz klassisch mit der Sodawasser-Flasche (Siphon-Flasche), um Sodawasser herzustellen wird das in Flaschen abgefüllte Leitungswasser mit Kohlensäure versetzt.

Ein Nachteil ist der relativ hohe Preis der CO₂-Zylinder, -Kartuschen bzw. -Patronen. Ebenfalls nicht zu vernachlässigen sind die Anschaffungskosten für das Soda-Gerät. Im Handel gibt auch Soda-Geräte mit nachfüllbaren CO₂-Kartuschen bzw. -Zylindern zu kaufen.

Die Qualität des Trinkwassers und die Hygiene bei der Abfüllung sind wesentlich für die

Qualität des Sodawassers. In puncto Hygiene ist zu beachten, dass die zugeführte Kohlensäure keimhemmend wirkt. Achten Sie daher bei der Zubereitung auf eine möglichst gute Kohlensäureanreicherung.

Damit das Gerät nicht verkeimt, muss es regelmäßig mit heißem Wasser gespült werden. Empfehlenswert ist es, beim Kauf des Gerätes darauf zu achten, dass Sie die Flaschen in den Geschirrspüler geben können bzw. die Flaschen leicht zu reinigen sind. Verwenden Sie zum Abfüllen des Sodawassers Glas- statt Kunststoffflaschen.

Rezepte für erfrischende Sommergetränke

Kräutertraum

Zutaten: je 3 Zweige Minze, Zitronenverbene, Ananassalbei und 1 Zweig Orangethymian, 1 l Wasser, 1 Bio-Zitrone, Blüten- und Obsteiswürfel

Zubereitung: Wasser, Kräuter und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone in einem Wasserkrug gut vermischen. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.

Die Eiswürfel am Vortag vorbereiten. Essbare Blüten, Himbeeren, Erdbeerstücke etc. in einen Eiswürfelbehälter legen und mit Wasser auffüllen.

Himbeer-Minz-Eistee

Zutaten: 1 Handvoll Apfel-, Erdbeer- oder Orangenminze, 1 l Wasser, 1 Handvoll Himbeeren, Bio-Zitronenscheiben, Eiswürfel

Zubereitung: Aus Minzeblättern und Wasser einen Tee zubereiten, kühl stellen. Himbeeren durch ein Sieb streichen und in den abgekühlten Tee geben. Zitronenscheiben und Eiswürfel dazugeben.

Zitronenmelissen-Birnen-Getränk

Zutaten: 1 Handvoll frische Melissenblätter, 1 l Wasser, $\frac{1}{4}$ l Birnensaft

Zubereitung: Alle Zutaten miteinander vermischen.

Leitungswasser muss nicht gefiltert werden

In vielen Haushalten werden zur „Optimierung“ des Leitungswasser gerne Wasserfilter mit Aktivkohlefilter verwendet. Diese Geräte reduzieren laut Herstellerangaben den Gehalt an Kalk und Schwermetallen. Von ihrer technischen Voraussetzung können diese Kalk und eventuell auch Schwermetalle herausfiltern.

Das Problem bei den Aktivkohlefiltern ist jedoch zum einen die sehr begrenzte



Aufnahmekapazität des Filters. Ist der Filter einmal voll, kann es zu einer schlagartigen Abgabe der gesammelten Schadstoffe in den Wassertank kommen. Da viele BenutzerInnen auf das Wechseln der Filterkartusche vergessen, ist diese Gefahr durchaus gegeben.

Das zweite Problem ist die Aufstellung der Filter. Meist werden sie in der Küche, vielleicht sogar an einem Fenster positioniert, was zu Erwärmung und Lichtzufuhr und damit zu Algen- und Bakterienwachstum führt. Die Verkeimungsgefahr ist somit sehr hoch. Das Wasser kann daher sehr stark mit Keimen belastet sein.

Um eine Verkeimung zu verhindern, verwenden einige Hersteller Silberionen. Diese haben eine bakterientötende Wirkung, allerdings kann das Silber in das Wasser gelangen.