Wasserversorgung Erding GmbH & Co.KG – Trinkwasser ist gesund

Trinken

Wer regelmäßig Gesundes zu sich nimmt, hat mehr Kraft und Vitalität. Gesunde Ernährung allein reicht aber nicht aus. Unser Körper braucht für den Stoffwechsel vor allem auch Flüssigkeit. Da wir keinen Wasserspeicher haben, ist regelmäßiges Trinken wichtig. Ein Minus im körpereigenen Wasserhaushalt geht zu Lasten von Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden. Schon bei einem Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent unseres Körpergewichts vermindern sich Fitness und Kondition um bis zu 20 Prozent der normalen Leistungsfähigkeit. Wassergenuss macht schlank. Denn Trinkwasser enthält keine Kalorien und optimiert die Fettverbrennung. Wassergenuss macht auch schlau, weil Trinkwasser die Gehirnfunktionen belebt. Wasser schützt die Zähne, weil es die Speichelproduktion anregt. Und Wasser verschönert die Haut, weil es die Durchblutung fördert.

Trinken ist gesund

Überall in Deutschland hat Trinkwasser hervorragende Qualität. Unser Trinkwasser, das jederzeit frisch und rein aus dem Hahn fließt, hält weltweit jedem Vergleich stand. Es ist zur Ernährung bestens geeignet, pur und zur Zubereitung von Speisen und Getränken. Mindestens 1½ bis 2 Liter Wasser soll jeder Mensch am Tag zu sich nehmen, empfehlen Ernährungsberater. So werden Verluste durch normale Körperfunktionen wie das Atmen über die Lungen, das Schwitzen über die Haut und das Ausscheiden über die Nieren ausgeglichen. Bei hohen Temperaturen, beim Spielen und Toben, beim Sport und bei schweißtreibenden Arbeiten erhöht sich der Bedarf an Trinkwasser, da vermehrt Wasser durch das Schwitzen ausgeschieden wird. Achten Sie daher immer darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, und zwar bevor der Durst Sie darauf aufmerksam macht. Trinkwasser versorgt den Körper übrigens auch mit wichtigen Mineralstoffen.

Trink-Tipps

Als Durstlöscher eignet sich besonders das Trinkwasser aus der Leitung. Es ist überall und jederzeit zugänglich, direkt aus dem Hahn, kalorienfrei, von höchster Qualität und unschlagbar im Preis: Ein Glas Trinkwasser kostet in Erding etwa 0,03 Cent, das sind ca. 0,16 Cent für einen ganzen Liter Trinkwasser.

Hier einige Trink-Tipps:

- Stellen Sie immer eine Karaffe oder ein Glas mit frischem Trinkwasser in Reichweite.
- Warten Sie nicht, bis Sie durstig werden.
- Trinken Sie etwas zu den Mahlzeiten und in den Pausen.
- Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas Wasser.
- Trinken Sie lieber häufiger und weniger als viel auf einmal.
- Nehmen Sie zum Sport immer eine Flasche mit frischem Trinkwasser mit.
- Halten Sie bei Reisen einen Getränkevorrat bereit.
- Machen Sie Trinkwasser zu Ihrem Lieblingsgetränk.

Mineralien

Trinkwasser enthält für den Körper wertvolle Mineralien, darunter Calcium und Magnesium. Calcium ist ein Baustein für Knochen und Zähne, Magnesium versorgt die Nerven und die Muskulatur. Stark mineralhaltiges Wasser wie das Erdinger Trinkwasser ist deshalb nicht nur besonders schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Vom Mineralstoffgehalt hängt auch die Härte des Trinkwassers ab.

Härtebereich	Gesamthärte Millimol/Liter
weich	bis 1,5
mittel	1,5 bis 2,5
hart	über 2,5

Die Wasserhärte wird europaweit über die Summe der im Wasser gelösten Calcium- und Magnesiumverbindungen in Millimol je Liter definiert. Mol ist die Einheit für chemische Stoffmengen: 1 Millimol = 1/1000 Mol. Je mehr Calcium und Magnesium das Wasser enthält, desto härter ist es.

Das Erdinger Trinkwasser liegt mit einer Gesamthärte von 3,0 mmol/l (17 °dH) bis 3,8 mmol/l (21 °dH) im Härtebereich „hart“, was u.a. den besonderen Wert des Erdinger Trinkwassers für eine gesunde Ernährung unterstreicht.

Quelle: BDEW

Redaktion SWE/EGE/ÜE/WVE: Christopher Ruthner (verantw.)