

Gute Gründe, regelmässig reichlich Wasser zu trinken

Trinkwasser ist ein exzellenter Durstlöscher. Es ist von hoher Qualität, erfrischend, gesund und unschlagbar im Preis. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt.

Für alle Organismen ist Wasser unentbehrlich. Der Mensch besteht bis zu 60% aus Wasser. Täglich setzt ein erwachsener Mensch etwa 2,5 Liter Wasser um. Nur mit einer ausreichenden Menge an Wasser kann unser Körper optimal funktionieren.

Rund ein Liter Wasser nimmt der Mensch alleine durch feste Nahrungszunahme auf. Der Rest, also mindestens 1.5 Liter, muss durch das eigentliche «Trinken» aufgenommen werden. Diese Menge kann auch grösser sein, sie variiert je nach Körpergewicht und Tätigkeit (körperliche Arbeit, Sport).

Der Mensch scheidet Wasser als Harn, Schweiss, durch Atemluft und Kot wieder aus.

Ob wir genügend trinken, zeigt sich an der Farbe des Urins. Ist er hellgelb, besteht kein Wassermangel.

Wasser ist der beste Durstlöscher

Wasser stillt den Durst nachhaltig, während alkoholische oder koffeinhaltige Getränke immer durstiger machen, je mehr wir davon trinken. Wer solche Getränke konsumiert, sollte zu jeder Tasse Kaffee und zu jedem Glas Wein mindestens ein Glas Wasser trinken.



Hahnenwasser ist ein erfrischender, gesunder Durstlöscher

Wasser enthält weder Kalorien noch Zucker

Geniessen Sie Wasser ungesüsst mit gutem Gewissen, denn es enthält keine Kalorien.

Wasser regelt unsere Körpertemperatur

Wasser regelt die Körpertemperatur des Menschen. Durch Verdunsten an der Hautoberfläche (Schweiss) wird dem Körper Wärme entzogen.

Weitere Informationen

Tipps für einwandfreies Hahnenwasser (TWI 2)

Trinkwasser ist bis zu 1000 x umweltfreundlicher als Mineralwasser (TWI 3)

Immer mehr Leute trinken täglich Hahnenwasser (TWI 10)

Schweizer Trinkwasser ist von ausgezeichneter Qualität.

Erhöhter Wasserbedarf bei körperlicher Anstrengung

Bei starkem Schwitzen und körperlicher Anstrengung ist es wichtig, viel zu trinken, aber auch mehr Salz zu sich zu nehmen. Denn durch Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Salze. Der erhöhte Salzbedarf kann beispielsweise durch die Einnahme von Bouillon und Säften oder durch den Verzehr von Gemüse und Früchten gedeckt werden.

Trinkwasser – das am strengsten kontrollierte Lebensmittel

Trinkwasser wird in der Schweiz streng überwacht und kontrolliert. Die Wasserversorgungen müssen per Gesetz jederzeit einwandfreie Trinkwasserqualität garantieren. Sie erreichen dies durch konsequente Selbstkontrolle. Zusätzlich kontrollieren die unabhängigen kantonalen Laboratorien das Trinkwasser und die Arbeit der Wasserversorger. Laut den Kantonschemikern ist Trink-



wasser das am strengsten kontrollierte Lebensmittel überhaupt, das in Anbetracht seiner Bedeutung höchsten Qualitätsanforderungen genügen muss.

Hahnenwasser ist preiswert

Trinkwasser ist nicht nur ein streng kontrolliertes Lebensmittel, sondern auch preiswert. Dies bestätigt die durch den SVGW durchgeführte Ökobilanz-Studie aus dem Jahre 2006 in einer Gegenüberstellung «Trinkwasser/Mineralwasser». Bei vergleichbarer Qualität kostet ein Liter Mineralwasser rund 60 Rappen, Trinkwasser im Durchschnitt 0.17 Rappen pro Liter. Die wissenschaftliche Studie bringt nebst den preislichen Aspekten aber auch die ökologischen Vorteile des Hahnenwassers deutlich zu Tage.

Hahnenwasser trinken ist ökologisch sinnvoll

Trinkwasser benötigt im Vergleich zu Mineralwasser wenig Energie für die Produktion und Verteilung. Denn es wird schonend gewonnen, naturnah aufbereitet und muss nicht mit Lastwagen über weite Strecken transportiert werden. Gemäss Ökobilanz-Studie ist Trinkwasser 90 bis 1000 Mal umweltfreundlicher als Mineralwasser. Es fliesst durchs Leitungsnetz und kommt frisch in die Haushalte.



Auch aus öffentlichen Brunnen sprudelt bestes Trinkwasser, sofern nicht gegenteilig beschriftet.

Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches

Information Trinkwasser
Grütlistrasse 44
Postfach 2110
8027 Zürich
Tel. 044 288 33 33
Fax 044 202 16 33
info@svgw.ch
www.trinkwasser.ch