

Wasseraufbereitung Teil I

Unser Körper besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Wassermangel kann daher schnell gefährlich werden. Wer zu wenig trinkt, riskiert Verstopfung oder Kopfschmerzen. Wird auf die Dauer zu wenig Flüssigkeit aufgenommen, kann das zu schweren gesundheitlichen Problemen und letztlich zum Kreislaufversagen führen.

Ein Erwachsener sollte mindestens 35 ml Wasser pro Kilo Körpergewicht täglich aufnehmen. Dabei wird der Bedarf zu etwa einem Drittel durch Wasser gedeckt, das in der Nahrung enthalten ist: in Obst, Gemüse, Milch, Soßen, Suppen oder Fleisch.

Die restlichen zwei Drittel muss man trinken. Am besten geeignet sind (Mineral)wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsaftschorle. Wer viel Sport treibt und stark schwitzt oder unter Fieber, Erbrechen oder Durchfall leidet, benötigt entsprechend mehr.

In Deutschland kann Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden. (Einzige Ausnahme: wenn in sehr alten Gebäuden noch Bleileitungen liegen, sollte man darauf verzichten, dieses Wasser zu trinken). Trinkwasser unterliegt der Trinkwasserverordnung und wird sehr streng kontrolliert. Laut dieser Verordnung muss Trinkwasser keimarm, frei von Krankheitserregern und gesundheitsschädlichen Stoffen sein. Zudem muss es klar, farblos und geschmacksneutral sein. Trinkwasser wird aus Grund-, Quell- und Oberflächenwasser gewonnen und im Wasserwerk entsprechend aufbereitet.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

achten, das man kühles Wasser aus dem Hahn entnimmt. War man längere Zeit nicht zu Hause, empfiehlt es sich, das Wasser vor der Verwendung als Trinkwasser eine Zeit lang aus dem Hahn laufen zu lassen, um eventuell in der Armatur vorhandene Keime auszuspülen. Dieses Wasser muss man nicht ungenutzt ablaufen lassen. Es ist zum Beispiel gut zum Blumengießen geeignet.

Auch in den meisten europäischen Ländern hat Leitungswasser eine gute Qualität. In manchen Gegenden ist Leitungswasser leicht chloriert und schmeckt entsprechend. Anders sieht es in vielen Ländern Afrikas, Asiens und Südamerikas aus.

In Touristenhotels werden Gäste meist informiert, ob sie das Leitungswasser trinken und zum Zähneputzen verwenden können.

Im Zweifelsfall ist allerdings Vorsicht angebracht und man verwendet lieber abgepacktes Wasser aus Flaschen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**