

## Gute Gründe, regelmässig reichlich Wasser zu trinken

**Trinkwasser ist ein exzellenter Durstlöscher. Es ist qualitativ super, erfrischt ungemein, und ist zugleich gesund. Und erst noch 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 ausreichend Wasser kann unser Körper optimal funktionieren.

Rund ein Liter Wasser nimmt der Mensch alleine durch feste Nahrungszunahme auf. Der Rest, also mindestens 1.2 Liter, muss durch das eigentliche «Trinken» aufgenommen werden. Diese Menge kann auch grösser sein, sie variiert je nach Körpergewicht und Tätigkeit (körperliche Arbeit, Sportler).

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

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

### **Wasser stillt den Durst nachhaltig**

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

Hahnenwasser ist ein erfrischender, gesunder Durstlöscher



### **Wasser enthält weder Kalorien noch Zucker**

Geniessen Sie Wasser ungesüsst im beruhigendem Wissen, dass es keinerlei Kalorien enthält.

### **Wasser regelt unser Körpertemperatur**

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

### **Weitere Informationen**

Infoblatt TWI 6 / revidiert 2003

Trinkwasser und Mineralwasser (TWI 4)

Wasser... mit Vernunft konsumieren (TWI 8)

10 wichtige Gründe, regelmässig Wasser zu trinken (TWI 6)

Werbemittel Trinkwasser (TWI 2)

Weitere Themen sind in Vorbereitung



Auch aus den öffentlichen Brunnen sprudelt bestes Trinkwasser (sofern nicht gegenteilig beschriftet)

### **Gute Gründe, regelmässig reichlich Wasser zu trinken**

#### **Trinkwasser - das am besten kontrollierte Lebensmittel**

Trinkwasser wird in der Schweiz streng überwacht und kontrolliert. Die Wasserversorgungen als grosse Lebensmittelbetriebe müssen per Gesetz jederzeit einwandfreie Trinkwasserqualität garantieren. Sie erreichen das durch konsequente Selbstkontrolle. Zusätzlich beproben die unabhängigen Kantonalen Laboratorien das Trinkwasser und kontrollieren die Arbeit der Wasserversorger. Laut den Kantonschemikern ist Trinkwasser das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt, das in Anbetracht der grundlegenden Bedeutung unseres Lebens vergleichsweise hohen Qualitätsanforderungen genügen muss.

#### **Erhöhter Wasserbedarf bei körperlicher Anstrengung**

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

**Die Nutzung des Wassers ist unglaublich vielfältig. Schweizer Hahnenburger ist von ausgezeichneter Qualität.**

#### **Hahnenwasser ist beispiellos günstig**

Trinkwasser ist nicht nur ein gut kontrolliertes Lebensmittel, sondern auch konkurrenzlos günstig. Eine Studie des Schweizerischen Konsumentenschutzes kam 1998 zum Schluss, dass die meisten Mineralwässer qualitativ gleich oder gar minderwertiger als unser Hahnenburger sind - zu einem rund tausendfach höheren Preis.

#### **Hahnenwasser - auch ökologisch sinnvoll**

Trinkwasser benötigt vergleichsweise wenig Energie für die Produktion und Verteilung. Denn es wird schonend gewonnen, gegebenenfalls naturnah aufbereitet und muss nicht mit Lastern über weite Strecken transportiert werden. Es fliesst durchs Leitungsnetz und kommt nach wenigen Stunden frisch in die Haushalte.

Information Trinkwasser  
**Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches**

Grütlistrasse 44

Postfach 658

Tel 01 288 33 33

Fax 01 202 16 33

E-Mail [info@svgw.ch](mailto:info@svgw.ch)

Website: [www.trinkwasser.ch](http://www.trinkwasser.ch)

