

Wasser

# Trinkwasser – für Gesundheit, Wohlbefinden und die Umwelt.



RheinEnergie





Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel und Wasser trinken ist gesund. Darin sind sich alle einig. Über Wasser zu jeder Tages- und Nachtzeit zu verfügen, in hervorragender Qualität und in beliebiger Menge – für die meisten von uns ist das eine Selbstverständlichkeit. Wir sollten das kühle Nass jedoch zu schätzen wissen – immerhin ist es lebensnotwendig für uns. Leitungswasser heißt nicht umsonst mit richtigem Namen Trinkwasser, denn es ist von seiner Beschaffenheit her vor allem für den menschlichen Genuss bestimmt. Zu den vielen Vorteilen, die das Trinkwasser bietet, nachfolgend weitere Informationen.

### **Ohne Wasser läuft im Körper nichts**

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser, bei Erwachsenen liegt der Anteil bei 50 – 65 %, bei Säuglingen sogar bei 75 %. Das Wasser ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten, es transportiert Nährstoffe und Abbauprodukte, und es reguliert den Herzschlag und die Körpertemperatur.

Beim Atmen, Schwitzen und über die Nieren verlieren wir Wasser, das wir regelmäßig ersetzen müssen. Sonst werden wir krank, oder wir gefährden unser Wohlbefinden. Ein Mensch kann durchaus eine Woche ohne Nahrung überleben, nicht aber drei Tage ohne Wasser.

Da uns ein Wasserspeicher fehlt, ist ausreichendes Trinken lebensnotwendig. Ein Defizit in unserem Wasserhaushalt geht zulasten von Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Nehmen wir zu wenig Wasser zu uns, wird es aus dem ganzen Körper abgezogen: Das Blut wird dickflüssiger, das Herz muss schwerer arbeiten, die Zellen sind schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Negative Folgen können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindel, trockene Lippen und Haut, Konzentrationsschwierigkeiten, Verstopfung, Nierenschmerzen und Gelenkbeschwerden sein.

Regelmäßiges Trinken tut dem Körper gut. Wasser löscht nicht nur den Durst, sondern regt auch den Kreislauf und den Stoffwechsel an.

### **Wasser trinken hält fit**

Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Körper ausreichend mit Wasser versorgen. Zwei bis drei Liter Wasser sollten es pro Tag sein. Wer Durst hat, bei dem liegt bereits ein Flüssigkeitsdefizit vor. Verlassen Sie sich aber nicht auf das Durstgefühl – viele Menschen, besonders die älteren, empfinden wenig Durst, obwohl ihrem Körper bereits Flüssigkeit fehlt. In einigen Situationen benötigt der Körper mehr Wasser,

etwa bei heißem Sommerwetter, Sport oder körperlich anstrengender Arbeit. Achten Sie darauf, auch diesen Bedarf durch ein angepasstes Trinkverhalten auszugleichen. Trinkwasser ist der ideale Durstlöcher. Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt, z.B. jede Stunde ein kleines Glas Wasser. Wer den ganzen Tag über nichts trinkt, kann das Flüssigkeitsdefizit nicht durch das Trinken einer großen Menge am Abend ausgleichen. Dabei wird der Körper überfordert – er scheidet die Flüssigkeit schnell wieder aus.

### **Qualitätsgeprüft, mineralstoffreich und frei von Kalorien**

Das Trinkwasser der RheinEnergie stammt aus gut geschützten Wasserressourcen und ist von den Kies- und Sandschichten der Kölner Bucht natürlich gefiltert und mineralisiert. Es wird regelmäßig sorgfältig kontrolliert. Die zuverlässige Einhaltung der Grenzwerte der strengen Trinkwasserverordnung garantiert Ihnen ein Lebensmittel von ausgezeichneter Qualität, das Sie ein Leben lang genießen können.

Köln'sches Trinkwasser liefert Ihrem Körper neben dem Wasser selbst zusätzlich auch viele wertvolle Mineralstoffe, da es als sogenanntes „hartes Wasser“ viel Calcium und Magnesium enthält. Calcium stärkt die Knochen und Zähne und unterstützt die Blutgerinnung. Magnesium ist wichtig für Muskeln, Nerven und eine gesunde Herzfunktion. Durch die enthaltenen Mineralstoffe, die auch als Geschmacksträger fungieren, schmeckt das Wasser erfrischend und ausgewogen.

Wasser ist der beste Durstlöcher und, da es keine Kalorien enthält, das beste Diätgetränk. Studien haben gezeigt, dass Übergewichtige schneller abnehmen, wenn sie vor jeder Hauptmahlzeit einen halben Liter Wasser trinken. Die aufgenommene Flüssigkeit füllt den Magen und sorgt dafür, dass man weniger isst.

### **Kurz laufen lassen, stets frisch zapfen**

Das beste am Trinkwasser aus der Leitung ist: Sie genießen es immer frisch. Wenn Sie den Wasserhahn längere Zeit nicht benutzen, etwa über Nacht oder im Urlaub, lassen sie erst das Wasser einen Moment ablaufen, bis es kühler wird.

Der Grund: steht das Wasser eine Weile in der Leitung, so kann das den Geschmack negativ beeinflussen, weil Rückstände oder Fremdstoffe aus den Leitungen freierwerden, bei längerer Standzeit über mehrere Tage hinweg oder über Wochen ist auch eine Keimbildung möglich.

Entnehmen Sie das Wasser aber frisch aus der Leitung, so können Sie sicher sein, dass etwaige Beeinträchtigungen keine Chance haben.

Deshalb ist für frisches Trinkwasser aus der Leitung übrigens auch kein Abkochen erforderlich – auch nicht für die Zubereitung von Säuglingsnahrung.

### **Die wichtigsten Trink-Tipps:**

- Planen Sie regelmäßiges Trinken in Ihren Tagesablauf ein
- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und in den Pausen ein Glas Wasser
- Stellen Sie ein Glas Wasser möglichst immer griffbereit in Sichtweite auf
- Nehmen Sie bei Reisen, Ausflügen oder längeren Autofahrten immer ausreichend Wasser mit, es gibt ein großes Angebot an geeigneten Flaschen, in die Sie Ihr Wasser abfüllen können
- Über die Nacht im Schlaf verliert der Körper ebenfalls Flüssigkeit. Stellen Sie sich etwas zu trinken ans Bett. Gewöhnen Sie sich an, direkt nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein Glas Wasser zu trinken





### **Praktisch, preiswert und klimafreundlich**

Trinkwasser ist bequem und praktisch, weil man nur den Hahn aufdrehen und keine Flaschen und Kisten schleppen muss. Das schont auch den Rücken. Es ist rund um die Uhr in nahezu beliebiger Menge verfügbar, kommt frisch und kühl aus der Leitung und ist dabei noch unschlagbar günstig – fünf Liter gibt es schon für einen Cent.

Trinkwasser aus der Leitung spart nicht nur Nerven, Zeit und Geld, sondern ist auch gut für die Umwelt. Das Kölner Trinkwasser stammt aus regionalen Quellen direkt aus der Kölner Bucht und muss daher keine langen Transportwege zurücklegen. Herstellung, Reinigung und Recycling von Getränkeverpackungen entfallen, auch der Transport in Supermärkte und Haushalte sowie das Kühlhalten im Kühlschrank. Das schont die natürlichen Ressourcen, vermeidet unnötigen Plastikmüll, spart Energie und vermindert den Kohlendioxid-Ausstoß.

### **So schmeckts auch mal anders**

Wenn Ihnen das Trinkwasser in seiner reinen Form zu langweilig schmeckt, können Sie das leicht ändern. Schon mit wenigen Zutaten sorgen Sie für ein fruchtiges und erfrischendes Geschmackserlebnis. Dazu können Sie einfach einen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft hinzufügen. Oder sie füllen eine Flasche oder Karaffe mit Wasser und geben je nach Belieben aufgeschnittene Früchte (Zitronen, Orangen, Grapefruit oder Beeren), Gurke, Ingwer oder Kräuter (Minze, Rosmarin, Fenchel oder Basilikum) hinzu. Lassen Sie die Mischung etwa zehn Minuten ziehen und genießen Sie Ihre eigene Kreation. Überdies können Sie Ihr Trinkwasser auch mit Getränkekonzentraten mischen. Oder Sie sprudeln es selbst auf. Der Handel bietet dazu eine große Palette an Wassersprudlern an. Die kleinen, erfrischenden Kohlensäure-Bläschen sorgen für eine bessere Durchblutung der Mund- und Magenschleimhaut. Sie führen im Magen zu einem leichten Dehnungsreiz und bringen dadurch auch die Verdauung in Schwung.

### **Gutes Wasser, ganz ohne Filter**

Wasserfilter im Haushalt sind aus gesundheitlicher Sicht überflüssig. Darin sind sich Umweltbundesamt, Verbraucherschutzzentralen und die Stiftung Warentest einig. Sie raten von entsprechenden Wasserbehandlungsgeräten aus hygienischer Sicht ab. Die „Aufbereitung“ im Haushalt kann die Wasserqualität verschlechtern. Trinkwasser kann in seiner Qualität beeinträchtigt werden, wenn es zu lange steht oder mit alten Filtern in Kontakt kommt. An Wasserfiltern können sich Bakterienansammlungen bilden. Dadurch wird die hervorragende Trinkwasserqualität mikrobiologisch beeinträchtigt. Trinkwasser bedarf keiner Nachbehandlung. Dafür sorgen wir mit unseren Wasserwerken und Verteilnetzen als Wasserversorger.

# Wenn Sie mehr wissen wollen.

Sie finden weitere Informationen im Internet bei uns unter [rheinenergie.com](http://rheinenergie.com)

Die Stiftung Warentest veröffentlicht regelmäßig Berichte und Untersuchungen zum Wasser, und Sie finden bei uns auch Ansprechpartner für Ihre individuellen Fragen!  
**Dat Wasser vun Kölle es jot! Ja, natürlich!**

0221 34645-300  
mo. – fr., 7:00 – 20:00 Uhr,  
sa., 9:00 – 20:00 Uhr

## Mail

[service@rheinenergie.com](mailto:service@rheinenergie.com)

[rheinenergie.com](http://rheinenergie.com)