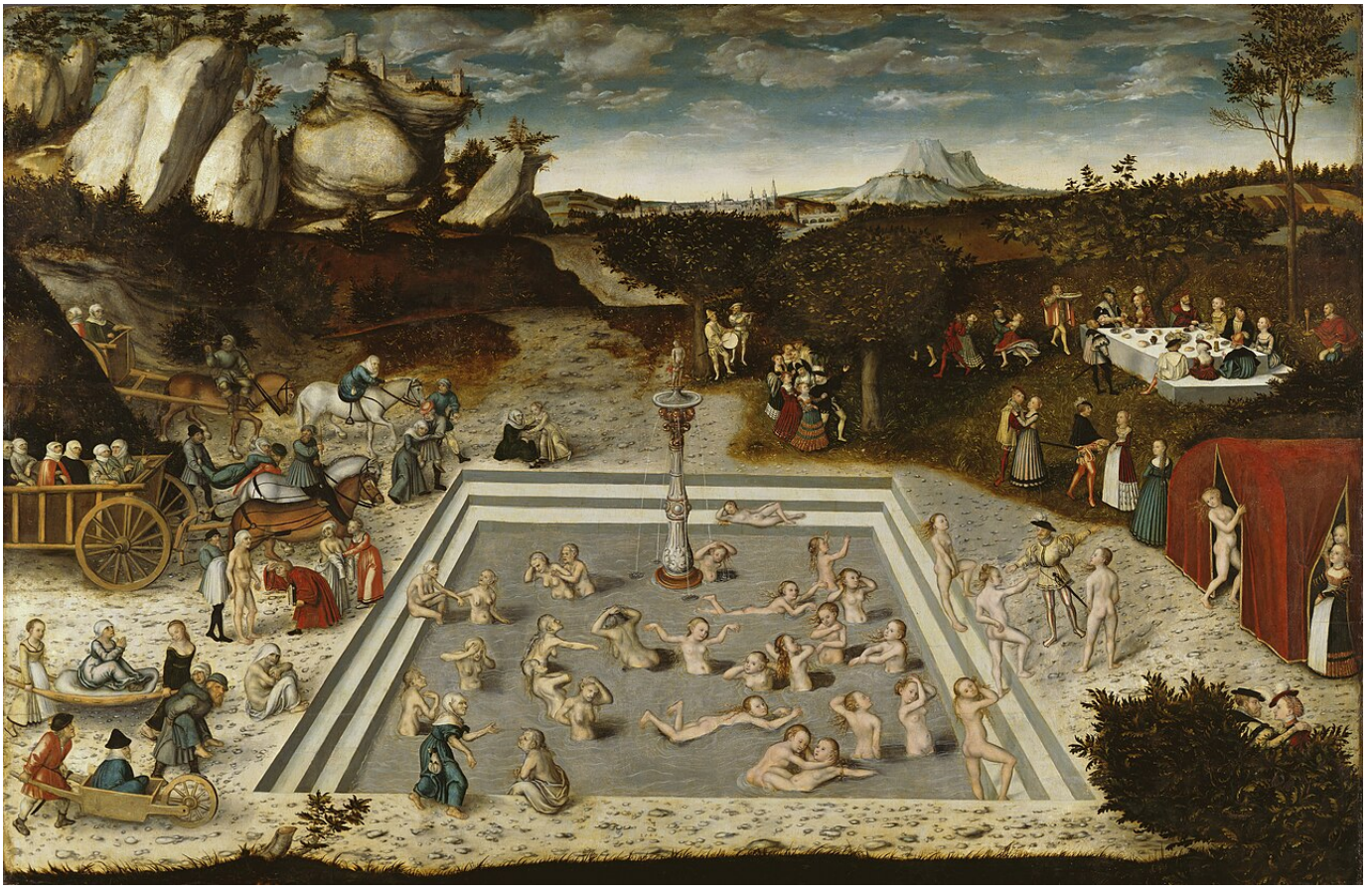

Der Faktencheck: Tatsachen und Mythen rund ums Wasser

Um den Wert des Wassers von der Qualität bis zum gesundheitlichen Nutzen ranken sich eine Menge Mythen – längst nicht alle sind wahr.

Wasser ist notwendig, damit es Leben gibt. Das ist eine unstrittige Tatsache. Auch, dass Menschen sauberes Trinkwasser brauchen, dürfte niemand bezweifeln. Aber kann Wasser Menschen gesund, schön und jung erhalten?

Die Hoffnung darauf ist uralt. In einem berühmten Gemälde (siehe unser Titelbild) steigen links betagte Frauen ins Brunnenbecken, rechts kommen sie stark verjüngt aus dem Wasser heraus: So einfach sieht das auf dem gemalten Bild *„Der Jungbrunnen“* aus. Das Gemälde mit dem Mythos des Jungbrunnen wurde 1546 von Lucas Cranach dem Älteren gemalt. Leider hat uns Lucas Cranach nicht verraten, wo dieser verjüngende Brunnen zu finden ist. Wäre der Ort des Jungbrunnens bekannt, wäre der Andrang ganz sicher riesig.

Ein Faktencheck auf ***"einfach Heimat"*** beantwortet Fragen in Sachen Wasser:

Ist Trinkwasser schlechter als Mineralwasser?

Wer in Deutschland ans öffentliche Netz angeschlossen ist, kann das Wasser aus dem Hahn bedenkenlos trinken. Die Qualität von Leitungswasser wird durch die Trinkwasserverordnung geregelt. Die Verordnung hält unter anderem fest, wie das Wasser aufbereitet und seine Qualität durch die Wasserversorger überwacht werden muss. Auch, welche Stoffe in welcher Menge enthalten sein dürfen, ist genau festgelegt. Das bedeutet: Das Wasser kann bedenkenlos getrunken werden, anders als das in vielen Regionen der Welt der Fall ist. Es ist tatsächlich Trinkwasser.

Dennoch ist die Überzeugung weit verbreitet, dass Mineralwasser eine höhere Qualität habe als das Trinkwasser aus dem Hahn, weil es angeblich mehr Mineralstoffe enthält. Ein Blick ins Getränkeregal im Supermarkt zeigt: Es gibt ganz unterschiedliche Arten von abgefülltem Wasser. Die Preisspanne ist riesig, der Literpreis beträgt in jedem Fall ein Vielfaches von dem des heimischen Trinkwassers.

Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Es muss amtlich anerkannt und frei von Krankheitserregern sein. Abgefüllt wird es direkt vor Ort. Jedes Mineralwasser hat einen eigenen Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen oder Kohlensäure. Eine bestimmte Menge an Mineralstoffen muss das Wasser aber nicht enthalten, um Mineralwasser heißen zu dürfen. Viele Sorten bieten nur eine geringe Mineralienmenge – manches Leitungswasser liefert da mehr. Für Mineralwasser, Quell- und Tafelwasser gilt: Sie müssen die Trinkwasservorgaben erfüllen. Bessere Qualität liefern sie nicht unbedingt.



Ist weiches Wasser gesund, hartes ungesund?

In bestimmten Gegenden hat das Trinkwasser einen hohen Härtegrad, in anderen einen niedrigen und wird deshalb als weich bezeichnet. Es sind die Mengen an den Mineralstoffen Calcium und Magnesium, die über die Härte des Wassers bestimmen. Und wenn auch hartes Wasser für mehr Ablagerungen im Wasserkocher sorgt, Kalkflecken auf Armaturen verursacht und beim Waschen nach mehr Waschmittel verlangt als weiches, so ist sein Konsum deshalb nicht ungesund.

Im Gegenteil: Calcium und Magnesium sind wichtig für Knochen und Zähne. Das Wasser aus gesundheitlichen Gründen zu enthärten, ist also unnötig.

Geht es mir besser, je mehr Wasser ich trinke?

Es hat sich herumgesprochen: Um fit und gesund zu bleiben, muss der Mensch genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Als Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht bei Erwachsenen. Das bedeutet: Wer 70 Kilogramm wiegt, braucht circa 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag, bei 90 Kilogramm sind es gut 3 Liter.
Klingt sehr viel? Ja, aber es muss nicht alles durch Trinken in den Körper kommen. Der stellt nämlich selbst etwa 300 Milliliter Wasser her, dazu kommt etwa ein Liter aus fester Nahrung. Vor allem Gemüse und Obst enthalten viel Wasser.

Der Rest der Flüssigkeitsmenge, etwa 1,5 bis 2 Liter, muss durchs Trinken zugeführt werden, natürlich möglichst nicht durch zuckrige Limonaden oder alkoholische Getränke. Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, Gemüsesäfte und mit Wasser verdünnte Obstsäfte sind eine gute Wahl. Ob das Wasser sprudelt oder nicht, ist dabei Geschmacksache – für die Flüssigkeitszufuhr macht es keinen Unterschied.

Aber Vorsicht: Zu viel Flüssigkeit ist ungesund. Wer zu viel Wasser trinkt, bringt den Stoffwechsel und Mineralhaushalt des Körpers durcheinander. Es kann schlimmstenfalls zu einer sogenannten Wasservergiftung kommen.

Das Wasser verdünnt das Blut stark und bringt den Salzhaushalt durcheinander. Das stört den Natrium- und Kaliumaustausch im Körper. Es wird mehr Flüssigkeit in die Zellen hinein als aus ihnen heraus transportiert. Das kann Herzrhythmusstörungen verursachen, belastet die Nieren und führt schlimmstenfalls zu Wassereinlagerungen im Hirngewebe. Dann kann der gesteigerte Hirndruck ein Lungenödem verursachen. Das kann lebensgefährlich sein: Symptome sind Schwindel, Atemnot, Krämpfe, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen.

- Mehr zu Thema "*Wie viel Wasser sollte man am Tag trinken?*" gibt es im Artikel **"Trink Dich fit für den Sommer - Fakten und Tipps | einfach Heimat"** zu erfahren.

Kann ich Wasser mit Halbedelsteinen „energetisieren“?

Manche Menschen schwören darauf: Sie legen Amethyst, Rosenquarz oder Bergkristall in die Wasserkaraffe und erwarten einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Das Wasser werde so „energetisiert“, glauben sie.

Allerdings erteilen wissenschaftliche Untersuchungen der Vorstellung, dass die Steine ins Wasser Schwingungen abgeben oder die Wasserstruktur dauerhaft verändern, klipp und klar eine klare Absage. Die Steine haben keine Wirkung. Tatsache ist aber, dass so ein Halbedelstein in der Karaffe schön aussieht. Und wenn das dazu anregt, über den Tag verteilt ausreichend Wasser zu trinken, ist das tatsächlich positiv.

Macht Wasser schöner?

Der Jungbrunnen suggeriert es: Wer das richtige Wasser nutzt, wird schöner, jünger, attraktiver. Wenn es nur so einfach wäre.

Weit verbreitet ist der Glaube, dass Menschen, die viel Wasser trinken, weniger Falten haben. Tatsächlich schadet Flüssigkeitsmangel der Haut, weil das Gewebe weniger durchblutet wird. Es verliert dann an Elastizität. Doch die Idee, dass das Wassertrinken der Haut Feuchtigkeit spendet, ist wissenschaftlich längst widerlegt.

Die Haut wird durchs Trinken weder straffer noch jugendlicher, auch Falten werden nicht reduziert. Das gilt auch, wenn Wasser aufgesprüht wird. Das ist erfrischend, mehr nicht. Trotzdem macht die Behauptung in den sozialen Medien und anderswo immer wieder die Runde. Es wäre ja auch wunderbar, wenn es so einfach wäre.



Macht Wassertrinken schlank?

Wer statt energiereicher Getränke Wasser zu sich nimmt, spart so Kalorien. Und ein Glas Wasser vor den Mahlzeiten kann dabei helfen, kleinere Portionen zu essen. Das kann helfen beim Abnehmen. Letztlich funktioniert es aber nur mit dem Gewichtsverlust, wenn dauerhaft weniger Energie zugeführt wird als der Körper verbraucht.



Helfen Trinkkuren, Kneipp-Güsse und Badekuren dem Wohlbefinden?

Wer sich mit den Ideen des Pfarrers Kneipp (Kneiptherapie) beschäftigt hat, weiß es: Güsse, Bäder und Wassertreten mit kaltem oder warmem Wasser sollen den Kreislauf und das Immunsystem stärken. Tatsächlich ist diese sogenannte Hydrotherapie keine Erfindung des Pfarrers oder der im 19. Jahrhundert in Mode gekommenen Naturheilkunde, denn bereits seit der Antike wird Wasser gezielt zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Kneipp-Güsse, Wechselbäder, Wickel, Wassertreten und verschiedene Teil- oder Vollbäder können die Durchblutung und das Wohlbefinden fördern sowie den Kreislauf stabilisieren.

Das wirkt tatsächlich, laut Studien zum Beispiel bei Arthrose oder chronischen Rückenschmerzen. Belegt sind eine Schmerzreduktion und funktionelle Verbesserung, insbesondere bei Wassertherapie mit Bewegung. Andere Wirkungen sind Glaubenssache.

Auch die Wirkung von Trinkkuren ist zumindest in bestimmten Bereichen belegt. Bei

Trinkkuren wird über mehrere Wochen regelmäßig Heilwasser konsumiert. Heilwässer sind natürliche Wässer mit definiertem Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen oder gelösten Gasen. Auch diese Behandlung kam in Europa im 19. Jahrhundert in Mode.
Wem es nicht genügt, Heilwasser zu trinken, kann sich eine Badekur gönnen. Dabei handelt es sich um eine medizinische Vorsorgemaßnahme in einem anerkannten Kurort, bei der die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Behandlungen vollständig oder teilweise übernehmen.

- Hier geht es zu unserem ***Marktplatz* "*einfach Heimat*"** *- Regionalportal mit regionalen Händlern und Produkten*.

Interesse an Trinkwasserspender von Niedersachsen Wasser - Klick auf die Info-Links:

- Trinkwasserspender für Schulen
- Trinkwasserspender für Büros
- Trinkwasserspender für Gewerbe



Ellen Reim
Bremen

So bin ich zum Schreiben gekommen: Während des Studiums der Fächer Anglistik, Germanistik und Politikwissenschaft absolvierte ich ein Praktikum bei einer Tageszeitung. Da war es um mich geschehen.
Das bedeutet Heimat für mich: Heimat ist ein Ort mit Menschen, mit denen ich mich gut verstehe.
Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Ein roter Plüschsessel in Reihe 9 des Programmkinos Gondel in Bremen.