

TIPP

3

TRINKEN SIE
MIND. 2 LITER
WASSER
TÄGLICH



TRINKGELEGENHEITEN
Öffentlich zugängliche Brunnen werden von den Behörden kontrolliert. Aber: Trinken Sie aus keinem Brunnen, dessen Wasser trüb ist oder Fremdgerüche aufweist.
FOTO: WERNER TSCHAN

WASSERQUALITÄT SCHWEIZ

Viel besser als sein Ruf: Leitungswasser

Die Wasserqualität in der Schweiz lässt keine Wünsche offen. Trotzdem greifen viele lieber zur Flasche.

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel, ist essentiell für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Unser Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser, 99 Prozent der Stoffwechselvorgänge im Körper benötigen Wasser. Um hochwertiges Trinkwasser zu finden, brauchen wir in der Schweiz nicht einmal zum Supermarkt zu fahren, denn dank unserer guten Trinkwasserqualität könnten wir eigentlich einfach das Leitungswasser ab unserem eigenen Wasserhahn trinken.

Doch viele Menschen sind Leitungswasser gegenüber kritisch eingestellt. Liefert es genauso viele gesunde Inhaltsstoffe wie die abgefüllte Variante? «Die Bezeichnung Mineralwasser ist ein Kunstbegriff der Industrie, denn Leitungswasser ohne Mineralien gibt es gar nicht», erklärt Matthias C. Mend, Trinkwasserexperte und Begründer von VortexPower®. Laut einer Studie von Stiftung Warentest (2012) enthält abgefülltes stilles Mineralwasser sogar häufig weniger Mineralstoffe als Leitungswasser.

Wertvolle Ressource

Leider fehlt vielfach die Wertschätzung für das Trinkwasser: «Die ständige Versorgung mit frischem Wasser ist für uns in der Schweiz selbstverständlich, wir messen dieser kostbaren Ressource keinen besonderen Wert zu», sagt Mend. 162 Liter pro Tag verbraucht jeder von uns durchschnittlich: Duschen, Wäsche waschen, Kochen, Trinken... Überall kommt Trinkwasser zum Einsatz. Ob das künftig so bleiben wird, bezweifelt Mend. Laut UNESCO wird Wasserknappheit in 20 bis 30 Jahren unser grösstes Ressourcenproblem sein. «Heute laufen Geräte wie Toiletten oder Waschmaschinen mit Trinkwasser, was langfristig nicht mehr bezahlbar sein wird», so der Trinkwasserexperte.

Ökologisch und ökonomisch sinnvoller

Ein wichtiges Argument, das für den

Konsum von Hahnenwasser spricht, ist unsere Umwelt. Die Schweiz ist zwar immer noch führend im Rezyklieren von PET-Flaschen, Abfall, der aber eigentlich gar nicht nötig wäre und bereits zum globalen Problem geworden ist. In den USA beispielsweise wird nur eine von fünf PET-Flaschen recycelt. Der Rest wächst zu einem mittlerweile 1,3 Millionen Tonnen schweren Müllberg, der im Pazifik als Müll-Insel schwimmt, die so gross ist wie Westeuropa. Zudem sind für den Transport von Flaschenwasser weltweit täglich haufenweise LKWs unterwegs, die zusätzlich die Umwelt belasten. «Und das alles für ein Gut, das bei uns in guter Qualität aus dem Wasserhahn kommt», so Mend.

Veredelung ist das Schlagwort der Zukunft

Wie motiviert man zum vermehrten Trinken von «Hahnenburger»? Viele mögen es aufgrund seines Geschmacks nicht. «Das Problem bei der modernen Versorgung aus dem Wasserhahn ist, dass das Wasser nicht mehr die gleiche Lebendigkeit hat wie das Wasser einer Bergquelle», erklärt Mend. Es fliesse unterirdisch durch lange, vielfach veraltete Rohre unter hohem Druck und verliere dabei an Vitalität und Sauerstoff. «Das Wasser eines Bergbachs jedoch fliesst über Steine, wird aufgewirbelt und so permanent mit Sauerstoff vermischt.» Die Zukunft gehört daher gemäss dem Trinkwasserexperten der Veredelung von Leitungswasser. Speziell entwickelte Hahnaufsätze können beispielsweise mittels Wirbeltechnologie das Wasser wieder mit Sauerstoff versorgen und es so revitalisieren, dass es weich und bekömmlich wird. So erhält man quasi Quellwasser direkt aus dem eigenen Wasserhahn: Gesund, energiereich, vital und lebendig – und gut für die Umwelt.

Mehr Informationen im Internet:

www.trinkwasser.ch
www.vortexpower.ch
jp.greenpeace.ch/wasserverschmutzung

JOËLLE WEIL

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

Haben Sie Ihren Alkoholkonsum im Griff? Sind sie öfter online, als Ihnen gut tut?

Testen Sie sich selbst unter: www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest



SUCHT BEGINNT IM ALLTAG. PRÄVENTION AUCH.

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

TIPPS

DER GESUNDHEIT ZULIEBE

Alkohol in Massen geniessen!

✱ Für Geniesser ein Selbstgänger, von Wissenschaftlern jedoch immer wieder neu diskutiert: Gibt es überhaupt einen gesunden Alkoholkonsum?

Heutzutage bestätigen wissenschaftliche Studien, dass ein gemäßigter Weingenuss die Gesundheit fördern kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob Rotwein oder Weisswein.

Maßvoller Weinkonsum hat deutlich gesundheitsfördernde Wirkungen und ist im Hinblick auf verschiedene Erkrankungsrisiken sogar günstiger als völlige Abstinenz, jedoch muss dabei beachtet werden, dass bei höheren Alkoholgengen die gesundheitlichen Risiken schnell zunehmen können.

