

Wasser - die Grundlage sämtlichen Lebens

Wasser ist das bedeutendste Element der Menschheitsgeschichte, Wasser ist Symbol der Lebenskraft, Reinigung und der Erneuerung. Es ist ein nicht ersetzbarer Naturstoff und Urquell allen Lebens auf der Erde.

Es kommt u.a. als Oberflächenwasser, Quellwasser und Grundwasser vor und wird u.a. als Trinkwasser, Brauchwasser, Löschwasser und Abwasser verwendet. Die Erdoberfläche wird zu 71 % von Wasser bedeckt, das sind insgesamt 1.386.000.000 Milliarden Kubikmeter, aber nur rund 0,6 % sind als Grundwasser vorhanden. Wasser ist ein kostbares Gut mit dem sparsam umgegangen werden sollte, auch auf Grund der Tatsache dass die Trinkwasservorräte nicht unbegrenzt sind. Trinkwasser wird aus Quell-, Grund-, Fluss-, oder Seewasser gewonnen. Die Stadt Markgröningen bezieht ihr Trinkwasser aus dem Bodensee und aus Eigenwasser.

Das Leitungswasser soll klar, kühl, farblos und frei von Krankheitserregern und gesundheitlichen Stoffen sein deswegen wird es auch alle 2 Wochen (mikrobiologische Untersuchung) überprüft, so oft wie kein anderes Wasser, um diese Sicherheit zu gewährleisten.

Der Mensch besteht zu 2/3 aus Wasser, in Ausnahmefällen könnte er bis zu 14 Tage ohne Nahrung auskommen aber bereits nach 36 Stunden wäre er verdurstet. Jeder Mensch sollte etwa 2-3 Liter Wasser täglich trinken, wovon durch Nahrungsaufnahme nur 0,7 l ausgeglichen wird. Der Mensch gibt teilweise das aufgenommene Wasser über Urin, Stuhl, Atmung und Schwitzen wieder ab.

Trinktipps vom städtischen Wasserwerk Markgröningen

- Sie sollten trinken, bevor Sie Durst haben
- Sie sollten regelmäßig und gleichmäßig über den Tag verteilt trinken
- Sie sollten idealer Weise Mineralwasser bzw. mineralstoffreiche Getränke zu sich nehmen
- Sie sollten vor jeder Mahlzeit trinken, dadurch wird das Hungergefühl gedämpft
- Halten sie den täglichen Wasserbedarf von 2-3 Litern ein

Jeder von uns verbraucht im Durchschnitt täglich ca. 150 Liter Wasser, davon werden für Essen und Trinken lediglich 2-3 Liter benötigt, der Rest verschwindet beim Waschen, Putzen und Toilettenspülung. Je mehr Wasser verbraucht wird, um so mehr wird verschmutzt, besonders gefährdend für das Wasser sind Düngemittel, Insektengifte, Öle

und chemische Putzmittel. Diese Stoffe lassen sich nur schwer wieder aus dem Wasser herausfiltern.

Warum gibt es einen Tag des Wassers überhaupt?

Grund hierfür ist es, sich mit der Bedeutung des Wassers auseinanderzusetzen und es nicht als selbstverständlich anzusehen. Wir alle sind für unser Trinkwasser selber verantwortlich und können einen kleinen Beitrag zur Wasserreinhaltung leisten.

Welche Wasserhärte haben wir in Markgröningen?

Für den Ortsteil Unterriexingen, Talhausen sowie den Hardt- und Schönbühlhof ist dies bezifferbar, in der Kernstadt Markgröningens ist dies Abhängig von welchem Wasserturm bzw. Hochbehälter das Wasser bezogen wird.

Folgende Werte können genannt werden:

	mmol/Calciumcarbonat je Liter	Hartegrad
Bereich:		
Ortsteil Unterriexingen	1,4 mmol	7,6° dH
Ortsteil Talhausen	2,8 mmol	15,6° dH
Ortsteil Hardt- und Schönbühlhof	3,6 mmol	20,0° dH
Kernstadt Markgröningen	1,8 – 3,1 mmol	11,8° - 17,6° dH

Wasser belebt den Organismus und hält fit...

Säuglinge:

Die Höchstmenge von 20 mg/L Natrium darf bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung nicht überschritten werden.

Kinder und Jugendliche:

Für den Aufbau und Festigung der Knochen und Zähne benötigen Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase vermehrt Calcium (1500 mg/Tag). Jugendliche sollten es sich angewöhnen ausreichend zu trinken.

Sportler:

Sport führt zu erhöhtem Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, daher ist auch ein mehrfaches des Tagesbedarfes an Wasser zu sich zu nehmen, um die hohen Verluste wieder auszugleichen. Magnesium wirkt sich günstig bei Muskelkrämpfen aus.

Senioren:

Mit einem Trinkplan ist dem im Alter verminderten Durstgefühl entgegen zu wirken. Um einem beschleunigten Knochenabbau entgegen zu wirken sind alle Mineralstoffe wichtig, besonders Calcium(1000 mg/Tag)

Knochen und Zähne:

Wichtigster Knochenbestandteil und verantwortlich für die Festigkeit der Knochen ist Calcium. Außerdem sorgen Spurenelemente wie Fluorid zusätzlich für Stabilität von Knochen und Zähnen.

Magen und Darm:

Für die Verdauung sind Sulfat, Kalium und Magnesium förderlich. Hydrogencarbonat wirkt säureneutralisierend und reguliert den Säure-Basen-Haushalt.

Nieren und Harnwege:

Für den Flüssigkeitshaushalt im Körper sind die Mineralien Hydrogencarbonat, Natrium, Chlorid und Kalium zuständig und erfüllen somit eine wichtige Funktion beim Ausscheidungsprozess.

Herz und Kreislauf:

Die Mineralstoffe Kalium, Natrium, Calcium und Magnesium sind an den Stoffwechselfunktionen beteiligt und unterstützen den Herz-Kreislauf und helfen somit den Herz-Kreislauf auszubalancieren.

Diät:

Mineralwasser eignen sich für Fastenkuren, weil sie keine Kalorien haben und zum Mineraliennachschub beitragen. Mineralwässer mit wenig Natrium-Chlorid empfehlen sich für eine kochsalzarme Diät.

Für Rückfragen steht Ihnen Ihr städtisches Wasserwerk Markgröningen – Frau Nägele unter 07145/13-259 oder redate.naegele@markgroeningen.de zur Verfügung.

Es grüßt Sie,
Ihr städtisches Wasserwerk Markgröningen