

## Weitere Infos und Tipps zum Thema Trinken

- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees).  
**Bei Hitze, körperlich anstrengender Tätigkeit und Sport ist der Bedarf höher!**
- Achten Sie bei der Auswahl des Mineralwassers auf die Zusammensetzung der Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Nehmen Sie gleichmäßig über den Tag verteilt Flüssigkeit auf.
- Essen Sie saftiges Obst und Gemüse, wie z.B. Melone, Apfel, Salat, Gurke oder Tomaten.
- Trinken Sie bereits vor dem Frühstück ein Glas Wasser – dies verleiht Ihnen ein frisches Gefühl und Sie starten optimal in den Tag.
- Stellen Sie sich die erforderliche Trinkmenge für den Tag bereit.
- Gewöhnen Sie sich an, bestimmte Tätigkeiten mit Trinken zu verknüpfen (z. B. Essen, Lesen).
- Achten Sie auf Warnsignale, die auf einen Flüssigkeitsmangel hinweisen (z. B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsabfall).

## Beachten Sie, dass

- SportlerInnen sowie Schwangere und Stillende aufgrund ihrer besonderen Bedürfnisse andere Mengen an Mineralstoffen benötigen als ihre Gleichaltrigen.
- nicht nur durch Getränke Mineralstoffe aufgenommen werden, sondern auch durch Nahrungsmittel.

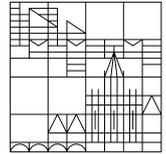


**Durstest du  
noch oder denkst  
du schon?**

## Wasser ist nicht gleich Wasser

Es werden fünf verschiedene Wasserarten unterschieden:

- **Mineralwasser:** enthält von Natur aus Mineralstoffe, ist von ursprünglicher Reinheit und stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Es wird direkt am Quellort abgefüllt und amtlich kontrolliert.
- **Quellwasser:** ist ein natürlich reines Wasser aus unterirdischen Speichern und wird am Quellort abgefüllt. Es darf Wasser aus unterschiedlichen Quellen enthalten, eine amtliche Anerkennung entfällt.
- **Tafelwasser:** wird industriell hergestellt, ist kein Naturprodukt und darf keine geografische Herkunft aufweisen. Oft ist es aufbereitetes und abgefülltes Leitungswasser, das z.B. mit Mineralien versetzt ist.
- **Trinkwasser (Leitungswasser):** wird industriell hergestellt. Es besteht aus einer Mischung aus Grund- und Oberflächenwasser und wird durch verschiedene Verfahren und Zusatzstoffen gereinigt.
- **Heilwasser:** ist ein Sonderfall der Mineralwässer. Es besitzt einen sehr hohen Mineralgehalt und unterliegt dem Arzneimittelgesetz, da es eine heilende und vorbeugende Wirkung haben soll.



## Was ist drin im Wasser?

Mineralwässer unterscheiden sich in der Zusammensetzung ihrer Mineralien, welche wichtige Funktionen im Körper übernehmen. Folgende Mineralstoffe können enthalten sein:

### 1. Mengenelemente

- **Calcium:** ist ein lebenswichtiger und mengenmäßig der bedeutsamste Mineralstoff im Körper. Calcium hält Knochen und Zähne stabil. Die meiste Zufuhr von Calcium benötigen aufgrund ihres starken Wachstums Jugendliche. Ein Mineralwasser wird als calciumreich bezeichnet, wenn mehr als 150 mg Calcium in 1 Liter enthalten ist.
- **Natrium:** ist u.a. für die Regulation des Wasserhaushalts zuständig und sorgt für den optimalen Druck, z. B. des Blutdrucks. Natriummangel kann zu Kopfschmerzen, Schwächegefühl und Muskelkrämpfen führen.
- **Magnesium:** ist auch für den Knochenaufbau wichtig und ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen, Nervosität oder Konzentrationschwäche führen.
- **Chlorid:** reguliert zusammen mit Natrium oder Kalium den Flüssigkeitshaushalt des Körpers sowie den Säure-Basen-Haushalt. Chloridmangel kommt selten vor, da die Zufuhr durch die tägliche Kochsalzaufnahme i. d. R. gedeckt ist.
- **Sulfat:** sind Salze des Schwefels, wirken entgiftend auf die Leber und fördern die Gallenfunktion.
- **Kalium:** ist für die Funktionsfähigkeit von Zellen, Nerven und Muskeln sowie für die Regulierung des Wasserhaushalts zuständig

### 2. Spurenelemente

- **Kieselsäure (Silizium):** übernimmt im Körper vielfältige Aufgaben, wie bspw. Unterstützung der Haut Feuchtigkeit zu binden, Aufbau des Bindegewebes und das Wachstum von Haar und Fingernägeln und ist für die Knochenbildung bedeutsam
- **Fluorid:** ist wichtig für die Knochen- und Zahnstrukturen sowie für stabile Gewebe. Zudem spielt es eine sehr wichtige Rolle für die Entwicklung von Säuglingen. Ein Mangel in der Schwangerschaft sowie im ersten Lebensjahr verzögert das Wachstum.
- **Eisen:** wichtigster Bestandteil für die Blutbildung und ist für den Sauerstofftransport zu den Organen und Geweben zuständig. Eisenmangel äußert sich in Müdigkeit, Erschöpfungszuständen und Konzentrationschwächen, in starker Form kann es zu Blutarmut führen.
- **Zink:** übernimmt im Körper viele Funktionen, bspw. im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, bzgl. der Wundheilung und sowohl das Immunsystem als auch viele Hormone benötigen Zink für ihre Funktionstätigkeit. Zinkmangel hat negative Auswirkungen auf das Immunsystem

### 3. Sonstige

**Hydrogencarbonat:** hilft die Säure-Basen-Balance im Körper zu regulieren

## Quellen

- [dge.de](http://dge.de)
- [gesetze-im-internet.de](http://gesetze-im-internet.de)