

## Trinkwasser aus der Leitung – Qualität aus der Region

Wasser ist ein regionales Gut. Die genaue Zusammensetzung hängt ab von der Gesteinsart im Untergrund und der Wassergewinnung vor Ort. Leitungswasser wird in Deutschland zu 70 Prozent aus Grund- und Quellwasser gewonnen.

Für Trinkwasser aus der Leitung bestehen hohe Qualitätsanforderungen, die in der Trinkwasserverordnung festgelegt sind. Leitungswasser muss rein und genusstauglich sein und darf keine Stoffe in gesundheitsschädigenden Konzentrationen enthalten.

Ernährungsexperten empfehlen: Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag – bei Hitze, Krankheit oder Sport können es auch 3 Liter und mehr sein.

Eine Wasseraufbereitung ist in den meisten Haushalten überflüssig. Genaue Angaben zur Zusammensetzung und Qualität Ihres Leitungswassers erhalten Sie bei Ihrem Wasserversorger. Er kann Ihnen gegebenenfalls auch Labore nennen, die Wasseruntersuchungen durchführen.

**Wichtig:** Bis zur Übergabestelle ist der Wasserversorger für die Wasserqualität zuständig. Für das hauseigene Leitungssystem ist der Hauseigentümer verantwortlich.



## Wasser frei Haus – preiswert, bequem und umweltfreundlich

Kein Verpackungsmüll, kein belastender Transport, kein Kistenschleppen – Leitungswasser kommt direkt ins Haus und ist nicht nur umweltfreundlicher sondern auch preislich wesentlich günstiger als „Wasser aus dem Geschäft.“

Ein Kubikmeter Leitungswasser – das sind 1.000 Liter – kosten in Deutschland weniger als zwei Euro.

Rund 120 Liter Wasser verbrauchen wir im Durchschnitt jeden Tag – nur 3 bis 5 Liter davon zum Kochen und Trinken.

Wer gerne Sprudelwasser trinkt, kann sein Leitungswasser mit entsprechenden Geräten selbst mit Kohlensäure anreichern.

**Wichtig:** Steht das Wasser längere Zeit in der Leitung, kann sich die Qualität verschlechtern. Verwenden Sie für Lebensmittelzwecke nur frisches Wasser.

Lassen Sie das Trinkwasser ablaufen, bis es richtig kalt aus der Leitung kommt.

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber:  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.  
Dachauer Straße 5, 80335 München  
Tel. 089 51518743, Fax. 089 51518745  
info@verbraucherservice-bayern.de



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



# Wasser



## Aus der Leitung oder dem Handel? Infos und Rezepte



## Die Vielfalt ist groß – aber auch nötig?

**Mineralwasser** hat bei den im Handel angebotenen Wässern die größte Bedeutung. Es muss einen bestimmten Anteil an Mineralstoffen enthalten und hat damit einen typischen Geschmack. Die Inhaltsstoffe und die Quelle des Wassers müssen auf dem Flaschenetikett angegeben sein.



Still, medium, spritzig, der Kohlensäuregehalt ist vom Mineralstoffgehalt unabhängig.

Die zugesetzte Kohlensäure ist nicht nur erfrischend sondern verhindert auch die Vermehrung von gesundheitsschädlichen Keimen. Stilles Mineralwasser oder Wasser mit wenig Kohlensäure sollte deshalb nach Anbruch nicht mehrere Tage aufbewahrt werden.

**Tafelwasser** ist eine Mischung verschiedener Wässer, dem noch weitere Zutaten wie etwa natürliches salzreiches Wasser oder Mineralstoffe beigemischt werden dürfen.

**Heilwasser** (ca. 70 Sorten) unterliegt durch seine besondere Zusammensetzung dem Arzneimittelgesetz und sollte nur auf Verordnung für eine bestimmte Zeit getrunken werden.

Für überflüssig halten Ernährungsexperten:

- **Lifestyle-Mineralwasser**, wird teuer angeboten und kann aus den entferntesten Winkeln der Erde kommen.
- **"Belebtes Wasser"**, auch unter der Bezeichnung „levitiert“, „vitalisiert“, „informiert“, soll positiv auf Körper und Psyche wirken.

## Mehrweg-Einweg-Irrweg

Eine Mehrwegflasche aus Glas wird bis zu 50 Mal wieder befüllt, eine Kunststoffflasche immerhin ca. 25 Mal.

Die Einwegflasche wird nur einmal genutzt und dann entsorgt.

Der Trend weg von Mehrwegflaschen hin zu, aus ökologischer Sicht ungünstigen Einwegverpackungen, geht zu Lasten unserer Umwelt.

Den Wasserkrug kann man beliebig oft mit Leitungswasser befüllen.

### Bevorzugen Sie Mehrwegflaschen!

**Vorsicht:** Diese sind nicht einheitlich gekennzeichnet. Achten Sie auf:

- **Logo "MEHRWEG – Für die Umwelt"** oder **Hinweise wie "Mehrweg", "Pfandflasche"**.
- **Pfandhöhe: 8 oder 15 Cent Pfand** sind typisch für **Mehrwegpfandflaschen**.

Dagegen sind Einwegpfandflaschen immer mit dem DPG-Logo "Einwegpfandflasche" und einem Pfand von 25 Cent versehen!



links: Logo Einwegflaschen, rechts: Logo Mehrwegflaschen

## Erfrischende Getränke mit Wasser

### Eistee-Zauber

#### Gepfeffertes Apfel

250 ml Pfefferminztee • 250 ml Apfelsaft • 1 Schuss Wasser • 4 Eiswürfel

#### Wilde Hilde

250 ml Wildkirschttee • 250 ml Multivitaminsaft • 1 Prise Zimt • 4 Eiswürfel

#### Black Panther

250 ml Schwarztee • 250 ml Apfelsaft • 1 EL Zitronensaft • 4 Eiswürfel



Jeweils den heißen Tee mit den Zutaten mischen und sofort über die Eiswürfel gießen. Nach Geschmack mit frischem Ingwer, Pfefferminze, Zitronen- oder Limettenscheiben (Bio) ergänzen.

### Alkoholfreie Mixgetränke

#### Red Balloon

100 ml Ananassaft, 200 ml Traubensaft und 220 ml schwarzer Johannisbeersaft im Verhältnis 1:3 mit Wasser mischen.

#### Trauben-Fizz

100 ml Traubensaft, 25 ml Zitronensaft und 300 ml Apfelsaft mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und mit Wasser verdünnen

#### Orangenwasser (1 Liter)

400 ml Orangensaft mit etwas Himbeersirup gut verrühren und mit 600 ml Sprudelwasser auffüllen.

