

Wissenswertes zu Wasser

Wasser ist eine unserer kostbarsten Ressourcen. Darum sollten wir sparsam damit umgehen und einen unnötigen Verbrauch meiden.



Wie viel sollte man täglich trinken?

Ein Erwachsener scheidet etwa 2,5 Liter Wasser pro Tag aus. Diese Menge sollte also ersetzt werden.

Spielt es eine Rolle, wann man trinkt?

Die Ernährungswissenschaft empfiehlt, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken. Der Organismus kann grosse Flüssigkeitsmengen nicht auf einmal aufnehmen. Es bringt nichts, tagsüber nur ein Glas Wasser zu trinken, am Abend dafür zwei Liter auf ein Mal.

Was geschieht im Körper bei Flüssigkeitsmangel?

Der Mund wird trocken, als Folge einer geringeren Speichelproduktion. Das Austrocknen der Schleimhäute verschlechtert die Immunabwehr. Auch die anderen Körperzellen arbeiten nur noch auf Sparflamme und senken unverzüglich den Stoffwechsel. Daher lässt die geistige Leistungsfähigkeit nach, man wird müde und unruhig. Des Weiteren kann es zu Kopfschmerzen, Muskelschwäche und Krämpfen kommen. Es treten Verstopfung auf, weil dem Darminhalt zu viel Wasser entzogen wird. Wenn die Niere zu wenig Flüssigkeit zum Ausschwemmen der Abfallstoffe erhält, können Nierensteine entstehen. Ausserdem wird das Blut dickflüssiger, die Sauerstoffversorgung der Organe verschlechtert sich, das Herz muss kräftiger pumpen und schlägt schneller. Als Folge steigt vor allem für ältere Menschen das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

Woher kommt unser Hahnenwasser?

Je 40% des Schweizer Hahnenwassers stammen aus Quell- und Grundwasser, der Rest wird aus Oberflächengewässern (z.B. Seen) entnommen. Hahnenwasser ist mit einem Durchschnittspreis von Fr. 1.60 pro 1'000 Liter immer noch massiv günstiger als abgefülltes Mineralwasser.

Wasserverbrauch in der Schweiz

Wir verbrauchen 1,1 Milliarden Kubikmeter Wasser pro Jahr. Davon entfallen 43% auf den Haushalt, 34% auf die Industrie und Landwirtschaft. Der Rest wird von den Wasserversorgungen selber, für Brunnen und Bäder genutzt oder geht bei der Zulieferung verloren. Die rund 162 Liter, die ein durchschnittlicher Erwachsener im Haushalt pro Tag durchschnittlich verbraucht, teilen sich auf in:

- 47,7 Liter für die Toilettenspülung (29,5%)
- 31,1 Liter für Baden und Duschen (19,6%)
- 30,2 Liter für die Waschmaschine (18,6%)
- 24,3 Liter für Kochen, Spülen von Hand, Trinken (15%)
- 20,7 Liter für die Körperpflege und Handwäsche (12,8%)
- 3,8 Liter für Blumen, Aquarium und ähnliches (2,3%)
- 3,6 Liter für den Geschirrspüler (2,2%)

Spartipps

- Duschen benötigt viermal weniger Wasser als Baden
- Wasserhahn beim Zähneputzen, Händewaschen, Rasieren usw. abdrehen
- Leckende Wasserhähne und WC-Spülkästen reparieren lassen
- Geschirrspüler und Waschmaschinen ganz füllen und Sparprogramme verwenden

Zahlen und Fakten

- 70% der Erde sind mit Wasser bedeckt
- 97% des Wassers auf der Erde ist salzig
- Von den 3% Süsswasser können nur etwa 0,6% genutzt werden
- 500'000 km³ Wasser verdunsten über den Meeren, nur 50'000 km³ regnen über dem Land aus
- 70% des nutzbaren Süsswassers verbraucht die Landwirtschaft
- 20% des nutzbaren Süsswassers verbraucht die Industrie
- 10% des nutzbaren Süsswassers verbrauchen die Haushalte
- Die Produktion eines Liters Orangensaft verschlingt 1'000 Liter Wasser
- 5'000 - 20'000 Liter Wasser werden für die Produktion von 1 kg Rindfleisch verbraucht
- 200'000 Liter werden bei der Produktion eines Autos verbraucht
- Rund 1,1 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu sauberem Wasser
- Rund 2,4 Milliarden Menschen leben ohne sanitäre Einrichtungen
- 80% aller Krankheiten im Süden gehen auf unsauberes Wasser zurück
- 700 Millionen Menschen erkranken jährlich an Durchfall
- 6'000 Kinder sterben täglich an verschmutztem Wasser

Links zum Thema

- <http://www.trinkwasser.ch/>
- <http://www.wasserwirtschaft.zh.ch/>
- <http://www.wasser-symposium.ch/>
- <http://www.wasser-lexikon.de/>
- <http://www.technorama.ch/>
- <http://www.thewaterpage.com/>