

**Wasserfibel:  
Alles was du über Wasser wissen solltest.**

## DON'T DRINK UNCLEAN WATER

Unclean water have more 10 kinds of  
Chemicals and bacteria that cannot be filtered



## 1. Einleitung

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Es bedeckt etwa 70 % der Erdoberfläche und macht etwa bis zu 70 % des menschlichen Körpers aus. Wasser ist essenziell für alle Lebensvorgänge, von der Regulierung der Körpertemperatur bis hin zum Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten.

Ohne Wasser können wir nur wenige Tage überleben.

## 2. Die Bedeutung von Wasser in unserem Körper.

Wasser hat eine Reihe von wichtigen Funktionen im Körper:

Wasser hilft, die Körpertemperatur durch Schwitzen zu regulieren. Wasser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen und transportiert Abfallprodukte aus den Zellen ab.

Wasser ist notwendig für die Verdauung von Nahrung und die Aufnahme von Nährstoffen.

Wasser hält die Gelenke und Organe geschmiert und sorgt so für deren reibungslose Funktion.

Wasser schützt Organe und Gewebe vor Stößen und Erschütterungen.

3. Der Wasserhaushalt des Körpers ist ein Gleichgewicht zwischen der Aufnahme und der Ausgabe von Wasser. Die Aufnahme von Wasser erfolgt über die Haut (Duschen macht fast 30 % der Wasseraufnahme aus) Nahrung und Getränke, die Ausgabe über die Haut, die Nieren und den Darm.

## 4. Es gibt verschiedene Wasserquellen:

Regenwasser: Regenwasser ist die reinste Form von Wasser. Es kann jedoch durch Verschmutzung in der Luft verunreinigt werden.

Grundwasser: Grundwasser ist Wasser, das sich in tiefen Bodenschichten befindet. Es ist in der Regel sauber und rein.

Oberflächenwasser: Oberflächenwasser ist Wasser, das sich in Flüssen, Seen und Meeren befindet. Es kann durch Abwässer und andere Verschmutzungen verunreinigt sein.

5. Wassermangel, auch Dehydration genannt, tritt auf, wenn der Körper mehr Wasser verliert, als er aufnimmt. Dehydration kann zu einer Reihe von Symptomen führen, wie z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Verstopfung. In schweren Fällen kann Dehydration zu Organversagen und Tod führen.

6. Die Qualität des Wassers ist sehr wichtig für die menschliche Gesundheit. Wasser sollte sauber und rein sein und keine schädlichen Verunreinigungen enthalten.

<https://www.srf.ch/news/schweiz/giftstoffe-karte-der-ewigen-belastungen-hier-sind-pfas-zu-finden>

7. Ausreichend Wasser trinken.

Es ist wichtig, ausreichend Wasser zu trinken, um den Wasserhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Die empfohlene tägliche Wasseraufnahme beträgt für Erwachsene etwa 2 Liter.

8. Tipps zum ausreichenden Wassertrinken

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport.
- Trinken Sie bei heißem Wetter oder bei körperlicher Anstrengung mehr Wasser.
- Achten Sie auf die Farbe Ihres Urins. Dunkler Urin ist ein Zeichen für Dehydration.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse, da diese Lebensmittel viel Wasser enthalten.

9. Die Qualität des Wassers ist wichtig für die Gesundheit. Wasser sollte frei von Schadstoffen wie Bakterien, Viren und Chemikalien sein.

10. Wasseraufbereitung ist der Prozess, der Wasser von Schadstoffen befreit. Es gibt verschiedene Verfahren zur Wasseraufbereitung, z. B. Filtration, Chlorung und Destillation.

11. Der Wasserverbrauch in Deutschland ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Dies liegt zum einen am hohen Lebensstandard und zum anderen an der zunehmenden Anzahl von Menschen.

12. Es ist wichtig, Wasser zu schützen und zu sparen. Dies kann durch verschiedene Maßnahmen erreicht werden:  
Vermeidung von Wasserverschwendung: Beim Zähneputzen oder Duschen sollte man das Wasser abdrehen, wenn es nicht benötigt wird.

Wasserlecks sollten schnellstmöglich repariert werden, um unnötigen Wasserverlust zu vermeiden.

Verwendung von wassersparenden Geräten: Es gibt viele wassersparende Geräte, wie z. B. Wasserfilter vor Duschköpfen montiert, die das Wasser weich machen, sodass deutlich weniger Wasser für die Reinigung des Körpers gebraucht wird.

Reinigungsvorfilter vor Toilettenspülungen, Waschmaschinen und Geschirrspüler sorgen für deutlich weniger Wasserverbrauch der Maschinen und die Lebensdauer verlängert sich deutlich.

Die größte ungenutzte Ressource ist das Regenwasser. Hier bietet einzig Intaqua Industrieanlagen an, um das Regenwasser aufzufangen, zu filtern und als Nutzwasser wiederzuverwenden. Das ist modernes Recycling.

13. Nachhaltigkeit

Wasser ist eine wertvolle Ressource. Es ist wichtig, Wasser nachhaltig zu nutzen und zu schützen.

## 14. Fazit

Wasser ist essenziell für das Leben. Es ist wichtig, ausreichend Wasser zu trinken und die Qualität des Wassers zu schützen. Wasser ist ein kostbares Gut, das wir schützen und bewahren müssen. Es ist wichtig, dass wir verantwortungsvoll mit Wasser umgehen und unseren Wasserverbrauch reduzieren.

### Zusätzliche Informationen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wasser>

<https://shop.bzga.de/gesund-und-munter-heft-26-wasser-20412600/>

<https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/water-sanitation-and-health>

### Interessante Informationen

15. Der Wasserkreislauf beschreibt den ständigen Austausch von Wasser zwischen der Erde und der Atmosphäre.

Wasser hat viele besondere Eigenschaften, wie z. B. die hohe Dichte und die Fähigkeit, Wärme zu speichern.

Die Geschichte der Wasserversorgung zeigt, wie sich die Menschen im Laufe der Zeit mit der Bereitstellung von sauberem Wasser versorgt haben.

### Hinweis:

Diese Wasserfibel ist nur ein kleiner Überblick über das Thema Wasser. Es gibt viele weitere Informationen über Wasser, die Sie in Zukunft über den - Intaqua-Family Newsletter - lesen können.