



„Das Wasser fließt durch die Adern der Natur
wie das Blut bei den Menschen.“

Otto Baumgartner-Amstad, *1924

Aktionswoche

21. bis 27. Oktober 2019

GUTES LEBEN – WASSER TRINKEN

☑ Aufgabe:

In dieser Woche laden wir Sie und Ihre Familie ein, auf Mineralwasser, Limonaden, Säfte, Kaffee, Tee, alkoholische Getränke usw. zu verzichten und eine Woche lang möglichst ausschließlich Leitungswasser zu trinken. Das Frühstück ist ausgenommen.

Wussten Sie, dass...

- ... zwei Drittel der Erde von Wasser bedeckt sind? Allerdings macht das nutzbare Süßwasser nur 0,4 Prozent davon aus.
- ... der Zugang zu sauberem Wasser ein Menschenrecht ist? 2010 wurde es durch die Vereinten Nationen als solches anerkannt (Resolution 64/292).
- ... trotzdem weltweit 2,1 Milliarden Menschen keinen Zugang zu sauberem Wasser haben und 844 Millionen Menschen mindestens eine halbe Stunde täglich für die Wasserbeschaffung aufwenden müssen oder gar keinen Zugang zu Wasser haben?
- ... Italiener und Italienerinnen im Durchschnitt 243 Liter Wasser pro Person und Tag verbrauchen?
- ... für eine Tasse Kaffee durchschnittlich 140 Liter Wasser benötigt werden?
- ... der Anteil des Wassers am Körpergewicht bei Erwachsenen rund 65 Prozent beträgt? Bei Neugeborenen sind es sogar 75 Prozent, bei älteren Menschen noch rund 50 Prozent.
- ... der menschliche Körper täglich rund 2 bis 2,5 Liter Wasser abgibt? Dies geschieht über die Nieren, die Haut, die Lunge und den Darm.

Den Weltwasserbericht der Vereinten Nationen 2019 „Niemanden zurücklassen“ können Sie hier herunterladen:
www.unesco.de/publikationen#row-2598



Trinken ist lebenswichtig



Wasser hat im Körper unzählige Funktionen: Es ist Bestandteil von Zellen und Körperflüssigkeiten (z.B. Blut), transportiert Nährstoffe und Stoffwechselprodukte und reguliert die Körpertemperatur. Der Körperwasseranteil von Erwachsenen beträgt je nach Alter 50 bis 65 Prozent, jener von Säuglingen ist mit 70 bis 75 Prozent noch höher.

Ständig gibt der Körper Wasser ab: in Summe rund 2 bis 2,5 Liter täglich, den Großteil davon über die Nieren (Urin), aber auch über die Haut (Schwitzen), die Lunge (Atmen) und den Darm (Stuhl). Diese Flüssigkeitsverluste müssen ersetzt werden, hauptsächlich durch Trinken.

- ▶ Erwachsene sollten daher über den Tag verteilt täglich mindestens 1,5 Liter trinken.
- ▶ Auch über die feste Nahrung (z.B. Obst) führen wir dem Körper eine bestimmte Menge an Flüssigkeit zu, zusätzlich entsteht Wasser beim chemischen Abbau der Nährstoffe im Körper.
- ▶ Bei großer Hitze, Fieber, Erbrechen und Durchfall benötigt der Körper mehr Wasser, denn die Flüssigkeitsausscheidung ist erhöht.
- ▶ Auch körperlich anstrengende Arbeit und Sport lassen den Flüssigkeitsbedarf ansteigen: um zusätzlich 0,5 bis 1 Liter Wasser pro Stunde intensiver Aktivität.
- ▶ Kinder benötigen verhältnismäßig viel Flüssigkeit, denn der Wasseranteil in ihrem Körper ist höher als bei Erwachsenen. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann bei ihnen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Kinder zwischen vier und zehn Jahren sollten täglich knapp 1 Liter, Kinder zwischen zehn und 15 Jahren täglich 1,2 bis 1,3 Liter trinken.
- ▶ Frauen in der Stillzeit haben ebenfalls einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf.
- ▶ Im Alter schließlich nimmt das Durstempfinden ab. Ältere Menschen sollten daher regelmäßig und über den Tag verteilt immer wieder trinken.

Durst zeigt an, dass der Körper einen Flüssigkeitsmangel hat und „Nachschub“ braucht. Ein Flüssigkeitsmangel bewirkt, dass das Blut eindickt, der Körper Abbauprodukte nicht mehr gut ausscheiden kann und die Körperzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Verwirrtheit, verringerte körperliche Leistungsfähigkeit und Verstopfung sind die Folgen.

Wie viel Wasser (ver)brauchen wir?

Informationen und Infografiken zum Trinkwasser in der EU sind hier verfügbar: www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/20181011STO15887/trinkwasser-in-der-eu-bessere-qualitat-besserer-zugang

Jeder Europäer und jede Europäerin verbraucht täglich durchschnittlich 120 Liter Leitungswasser (Quelle: Europäische Kommission, Daten aus 2014 und 2015). Trauriger Spitzenreiter ist Italien mit täglich 243 Litern pro Person. Am wenigsten Wasser verbrauchen die Menschen in Malta: 50 Liter pro Person und Tag. Zusätzlich konsumieren die Bürger und Bürgerinnen der EU schätzungsweise bis zu 106 Liter Flaschenwasser pro Person und Jahr. Der EU-Kommission zufolge könnte durch einen besseren Zugang zu sicherem, sauberem Wasser der Konsum von Flaschenwasser um rund 17 Prozent gesenkt werden. Die europäischen Haushalte könnten dadurch bis zu 600 Millionen Euro jährlich einsparen. Zudem würde das die Treibhausgasemissionen und die Menge an Plastikabfällen verringern. An den europäischen Stränden gehören Kunststoffflaschen zu den am häufigsten gefundenen Einwegprodukten aus Kunststoff.



Was ist Mineralwasser?

Weitere Informationen zu Mineralwasser finden Sie hier: www.consumer.bz.it/de/mineralwasser-oder-leitungswasser

Was braucht der Mensch: Mineralwasser oder Leitungswasser?

Informationen zum Aufsprudeln von Leitungswasser finden Sie hier: www.consumer.bz.it/de/aufgesprudeltes-leitungswasser

Informationen zu Wasserfilterkaraffen finden Sie hier: www.consumer.bz.it/de/sind-wasserfilterkaraffen-sinnvoll

Mineralwasser stammt aus einem unterirdischen Wasservorkommen. Es ist von natürlicher Reinheit und enthält Mineralstoffe, wodurch es eine gesundheitsförderliche Wirkung haben kann. Erlaubt sind der Zusatz von Kohlensäure und die Entfernung von Eisen und Schwefel. Für die Bezeichnung als Mineralwasser sind eine amtliche Anerkennung durch das Gesundheitsministerium sowie laufende Qualitätskontrollen erforderlich. In Südtirol gibt es unterschiedlich zusammengesetzte Mineralwässer, abhängig von der Beschaffenheit der Böden. Derzeit sind 32 Mineralwasserquellen mittels Beschluss der Landesregierung anerkannt. In Italien werden knapp 200 Liter Mineralwasser pro Kopf und Jahr konsumiert.

Für Haushalte, die über sauberes und schmackhaftes Trinkwasser verfügen, ist der Kauf von Mineralwasser ein unnötiger Luxus. Gesunde Personen, die sich ausgewogen ernähren (mit reichlich Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukten), nehmen nämlich über die feste Nahrung ausreichend Mineralstoffe auf und sind nicht auf teures Mineralwasser angewiesen. Zudem ist auch das normale Leitungswasser nicht frei von Mineralien. Das Bozner Wasser beispielsweise könnte als schwach mineralhaltig (oligominerale) eingestuft werden. Leitungswasser hat viele Vorteile: Es ist jederzeit in guter Qualität und in der benötigten Menge im eigenen Haushalt vorhanden. Und das ganz ohne Verpackung, also ohne Müll, ohne die Mühen des Einkaufens und zu einem unschlagbar günstigen Preis. Ein echtes Null-Kilometer-Lebensmittel! Auch unterwegs steht es zur Verfügung: Wenn man eine wieder verwendbare Trinkflasche zu Hause oder unterwegs damit anfüllt. Im Vergleich zum Leitungswasser haben das Abfüllen von Mineralwasser und der Handel damit viel größere Umweltauswirkungen: durch die Produktion von Verpackungsmaterialien, die Transporte, die Entsorgung der Abfälle. Für Menschen, die sich trotzdem für den Kauf von Mineralwasser entscheiden, ist Mineralwasser aus der Region in der wieder befüllbaren Pfandflasche die beste Wahl. Bei besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen kann es übrigens sinnvoll sein, auf spezielle Mineralwässer zurückzugreifen.

In Südtirol bezahlt man für 1 m³ (= 1.000 Liter) Leitungswasser weniger als 1 Euro, in manchen Gemeinden sogar nur 0,40 Euro. Täglich 2 Liter Leitungswasser zu trinken, kostet für eine Person demnach zwischen 0,30 und 0,70 Euro pro Jahr, täglich 2 Liter Mineralwasser zu trinken jedoch zwischen 150 und 300 Euro im Jahr (bei einem Verkaufspreis von 0,20 bis 0,40 Euro pro Liter)!



Haben Sie schon mal Wasser auf natürliche Art aromatisiert?

Finden Sie, dass pures Leitungswasser fad schmeckt? Dann versuchen Sie doch einmal, das Wasser auf natürliche Art zu aromatisieren. Dafür reicht es, einen Krug mit Wasser zu füllen und je nach Geschmacksvorliebe mit einer Scheibe Bio-Zitrone, ein paar Blättchen Zitronenmelisse oder Minze (alle Zutaten sollten vorher gewaschen werden) zu verfeinern. Sehr gut schmeckt Wasser mit einer Scheibe Bio-Orange und etwas Zimtstange. Wasser nimmt auch das Aroma einer Zirbenkugel an, wenn man eine solche Kugel auf die Öffnung der Karaffe legt und das Wasser eine halbe Stunde stehen lässt.



Wie gut ist das Südtiroler Leitungswasser?

Die Broschüre „Trinkwasser“ kann auf der Internetseite der Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz heruntergeladen werden: umwelt.provinz.bz.it/publikationen.asp?publ_action=300&publ_image_id=74372

Die Broschüre „Quellen – Unbekannte Lebensräume – Ein Spaziergang durch die faszinierende Welt der Quellen“ kann auf der Internetseite der Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz heruntergeladen werden: umwelt.provinz.bz.it/publikationen.asp?publ_action=300&publ_image_id=114109

Wird die Qualität des Leitungswassers kontrolliert?

Die Ergebnisse der Wasseranalysen der Trinkwasserleitungen in Südtirol sind hier einsehbar: umwelt.provinz.bz.it/wasser/wasserqualitaet-trinkwasserleitungen-suedtirol.asp

Weitere Informationen zur Qualität des Trinkwassers finden Sie hier: www.consumer.bz.it/de/informationen-zur-qualitaet-des-trinkwassers

Südtirol verfügt laut Aussage der zuständigen Behörden über „hervorragendes Trinkwasser“ (Zitat Landesagentur für Umwelt). Das Wasser für die öffentliche Trinkwasserversorgung in Südtirol stammt von ca. 1.700 Quellen (zu rund 60 Prozent) und 100 Brunnen (zu rund 40 Prozent) und ist fast zur Gänze unbehandelt – denn in der Regel ist das gewonnene Trinkwasser mikrobiologisch und chemisch einwandfrei und bedarf keiner weiteren Aufbereitung. Dies gilt auch für die Landeshauptstadt. Das Bozner Wasser kann ohne chemische Aufbereitung genossen werden. Nur das Wasser aus dem Kardauner Brunnen wird mit UV-Licht bestrahlt, um die Reinheit zu gewährleisten.

Trinkwasser muss farb- und geruchlos, klar und frisch, sauber und gesundheitlich einwandfrei sein. Für bestimmte chemische (z.B. Nitrat, Blei) und mikrobiologische Parameter gelten gesetzlich festgelegte Grenzwerte. Deren Einhaltung wird regelmäßig kontrolliert. Dafür sind die Betreiber der Wasserwerke selbst sowie die Hygienesdienste des Südtiroler Sanitätsbetriebs, das Labor für Wasseranalysen und Chromatographie und das Biologische Landeslabor zuständig. Die von den Hygienesdiensten entnommenen Wasserproben werden im Biologischen Labor auf mikrobiologische Parameter und im Labor für Wasseranalysen auf chemische Parameter untersucht. In der Gemeinde Bozen beispielsweise werden laut Auskunft der Energie- und Umweltbetriebe Bozen (SEAB) mindestens 150 Analysen pro Jahr durchgeführt.



Sind Sie schon ein Wassersommelier bzw. eine Wassersommelière?

Verschiedene Wässer schmecken unterschiedlich: je nachdem, woher ein Wasser kommt, sind unterschiedliche Mineralstoffe darin gelöst.

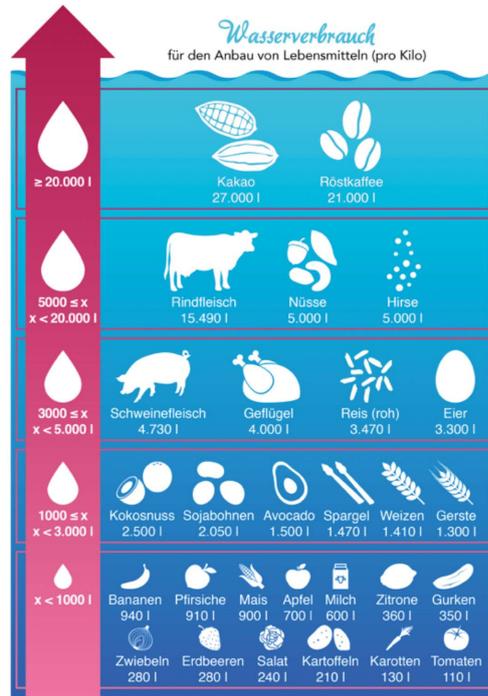
Sie glauben das nicht? Dann bereiten Sie für Ihre Familie doch eine Wasserverkostung vor. Sie benötigen dafür mehrere stille Mineralwässer (ohne Kohlensäure), eines mit hohem, eines mit mittlerem und eines mit niedrigem Mineralstoffgehalt sowie mindestens vier Karaffen oder Flaschen (ohne Etikette) und eine ausreichende Anzahl an Gläsern. Jede Probe wird „blind“ in eine eigene Karaffe oder Flasche umgefüllt, in die vierte Karaffe kommt Wasser vom Wasserhahn. Alle Proben sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben. Nun können die Familienmitglieder die Proben der Reihe nach verkosten und ihre Eindrücke beschreiben. Beim Kosten sollte das Wasser nicht sofort hinuntergeschluckt, sondern kurz im Mund behalten werden, damit alle Bereiche der Zunge benetzt werden. Alternativ können Sie auch aromatisiertes Wasser verkosten lassen, z.B. Wasser mit einer Scheibe Zitrone, Wasser mit Apfelspalten, Wasser mit Gewürzkräutern (z.B. Minze, Zitronenmelisse oder Rosmarin) und natürlich immer auch Leitungswasser ohne Aroma.



„Die Weisen erfreuen sich am Wasser.“
Konfuzius, 551 – 479

Virtuelles Wasser: Wie viel Wasser steckt in einem Steak?

Den virtuellen Wassergehalt ausgewählter Produkte finden Sie auch hier:
vdg.durstige-gueter.de/produktgalerie.html



Quelle: obs/Warenvergleich.de

Das virtuelle Wasser drückt aus, welche Menge an Süßwasser insgesamt für die Herstellung einer Ware verwendet wird. Dabei nimmt Fleisch einen Spitzenplatz ein. Für ein Kilogramm Steak werden durchschnittlich 14.000 Liter Wasser oder noch mehr verbraucht: Wasser, das u.a. für das Tränken der Rinder und für den Anbau der Futtermittel benötigt wird.

Berechnet wird das virtuelle Wasser für ein Produkt, indem man das benötigte Grüne, Blaue und Graue Wasser addiert.

- ▶ Grünes Wasser ist Regenwasser und steht den Pflanzen (Lebensmittel, Futtermittel, Baumwolle usw.) im Boden zur Verfügung.
- ▶ Blaues Wasser ist Wasser aus Fließgewässern und Seen sowie Grundwasser und wird u.a. für die Bewässerung der Felder verwendet.
- ▶ Graues Wasser ist verschmutztes Wasser und Wasser, das für die Verdünnung von Schadstoffen benötigt wird.

Weitere Tipps für den wasserschonenden Einkauf finden Sie hier:
www.vis.bayern.de/konsum/wohnen_leben/wasser.htm

So können Sie wasserschonend einkaufen

Lebensmittel und andere landwirtschaftliche Produkte haben einen hohen Anteil am weltweiten Wasserverbrauch. Indem Sie tierische Lebensmittel nur in Maßen und bevorzugt pflanzliche Lebensmittel essen, können Sie zu einem schonenden Umgang mit den Wasservorkommen beitragen.

Werte-volles Wasser

Einen interessanten Überblick zum Thema Wasser aus vielfältigen Blickwinkeln bieten die beiden Brennpunkt-Ausgaben der Firma GEA: Brennpunktausgabe 24 zum Thema Wasser Brennpunktausgabe 28 zum Thema Wasser

Wasser ist in sämtlichen Kulturen ein so kostbares Gut, dass es auch in allen Religionen eine wichtige Rolle spielt. Im Buddhismus spiegelt der Strom des Wassers in einem Fluss durch seine klare, ruhige Art den langen Weg der Meditation bis hin zur Erlösung wider. Im Hinduismus ist für viele Gläubige ein Bad im Ganges ein Lebensziel. Es dient zur Reinigung, wäscht Schuld ab und ermöglicht einen Neubeginn. Im Judentum hat das Wasser die Israeliten vor den Feinden bewahrt, als das Rote Meer über die Verfolger hereinbrach und sie verschlang. Im Islam wird Wasser als Ursymbol des Lebens und als lebensspendendes Elixier bezeichnet. Muslime beten fünfmal am Tag und waschen sich vor jedem Gebet ihr Gesicht, Hände, Arme und Füße nach bestimmten Vorschriften.

Auch im Christentum hat Wasser eine zentrale Bedeutung. Das erste Mal kommt der Christ bei der Taufe mit geweihtem Wasser in Berührung. Durch das Wasser der Taufe wird ihm neues „göttliches“ Leben geschenkt und er wird in die Gemeinschaft der Christen aufgenommen.



Segnung mit Weihwasser

Wir möchten Ihre Familie einladen, dem Ritual, sich gegenseitig zu segnen, Platz und Raum zu geben. Zeichnen Sie Ihrem Kind/Ihren Kindern am Abend mit Weihwasser ein Kreuzzeichen auf die Stirn und sprechen Sie eine kurze Segensformel, wie:
„Gott, halte deine Hände über uns und segne uns“, oder „Ich weiß, dass ich geborgen bin und getragen“.
Vielleicht können Sie sich noch die Zeit nehmen, um für die schönen Dinge des Tages zu danken.

Dieses sichtbare Zeichen unserer gegenseitigen Fürsorge und der Liebe Gottes zeigt, dass wir geschützt sind – verbunden mit dem Auftrag selbst Segen für andere zu sein.



Foto: fotolia©Mayer

Weihwasser ...

ist Zeichen für Gottes Leben spendende und heilende Kraft. Es verweist auf Gott, den Ursprung unseres Lebens.

Das erste Mal kommt der Christ bei der Taufe mit Weihwasser in Berührung. Durch das Wasser der Taufe wird uns neues „göttliches“ Leben geschenkt und wir werden aufgenommen in die Gemeinschaft der Christen.

Wir möchten Sie einladen, dem Ritual des sich gegenseitig Segnens in Ihrer Familie Platz und Raum zu geben. Im Segen sagt uns Gott – in all unseren Lebenssituationen – Gutes zu. Wie er dem Menschen durch seinen Segen nahe ist, so können auch wir einander im Segen Gutes zusprechen. Der Segen ist sichtbares Zeichen der Liebe.

Im Segen erfahren wir Geborgenheit, Schutz und Heil.

Zeichnen Sie Ihrem Kind ein Kreuzzeichen auf die Stirn (oder legen Sie ihm behutsam die Hände auf) und sprechen Sie dabei die Segensworte.

Segenszeiten:

- ☞ vor dem Schlafen gehen
- ☞ vor dem Weggehen
- ☞ bei Krankheit, Schicksalsschlägen
- ☞ vor besonderen Situationen
- ☞ bei neuen Lebensabschnitten wie Eintritt in den Kindergarten, Erstkommunion, Firmung, Ehe
- ☞ bei Ereignissen im Jahreskreis wie Geburtstag, Namenstag, Kirchenfeste
- ☞ zur Stärkung

Dich und alle, denen du heute begegnest, segne der Leben spendende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Der Herr segne dich, er schenke dir eine ruhige Nacht mit schönen Träumen und ein fröhliches Erwachen. Amen.

Gott segne dich, er schenke dir Geborgenheit, Schutz und Heil. Amen.

Der Herr segne und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil.

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus sei mit dir. Möge Gott dich jeden Tag und jede Nacht beschützen und immer über dich wachen.



Gott, halte deine Hände über uns und segne uns. Amen.

Wasser...

...erfrischt

...löscht den Durst

...ist Lebensquell

...reinigt

...ist manchmal leise, manchmal laut

...bringt die Wüste zum Blühen

...entspannt

...heilt

...belebt

...ist stärker als Stein

...ist Ursprung des Lebens



„ Wenn der Brunnen trocken ist, schätzt man erst das Wasser.“

Aus Arabien

Getränkekonsum eintragen und vergleichen!

Der Getränkekonsum kann in diesem Getränkepass festgehalten werden.

Ein Vergleich ist angesagt, deshalb wird zuerst der Getränkekonsum einer „normal-durchschnittlichen“ Woche dokumentiert, und dann der Getränkekonsum in der Aktionswoche.

Sollte das nicht möglich sein, kann die Vergleichswoche auch nach der Aktionswoche stattfinden. Auf der linken Spalte  wird jeweils der Getränkekonsum der „normale-durchschnittlichen“ Woche dokumentiert und auf der rechten Spalte  der Konsum in der Aktionswoche. Das Eintragen erfolgt einfach mit einem Strich pro Tasse oder Glas (eine 0,5-Liter-Flasche = 2 Gläser).

	Kaffee	Tee	Milchgetränke	Fruchtsaft	Verdünnungs-saft	Cola, Fanta, etc.	Bier	Wein	Mineralwasser	Anderes Getränk	Leitungswasser
Mo:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Di:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Mi:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Do:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Fr:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Sa:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
So:	bis 12:00	<input type="checkbox"/>									
	bis 18:00	<input type="checkbox"/>									
	ab 18:00	<input type="checkbox"/>									
Wochenkonsum in Zahl einschreiben	<input type="checkbox"/>										

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Mit freundlicher Unterstützung:



Aktionswoche
21. bis 27. Oktober 2019

