



Trinkwasser ist nachweislich der beste Durstlöscher: frisch, preiswert, kalorienfrei, stets verfügbar, bestens kontrolliert und reich an wichtigen Mineralstoffen.

Wussten Sie schon, dass

- ... der Körper eines Erwachsenen bereits über das Atmen 1,2 Liter Flüssigkeit am Tag verliert?
- ... der Mensch zu 60 % aus Wasser besteht, ein Säugling sogar aus 75 %?
- ... ein Flüssigkeitsverlust von 2 % die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 % mindert?
- ... Kinder und Jugendliche im Verhältnis zu ihrem Gewicht einen höheren Wasserbedarf als Erwachsene haben?

OTWA
Ostthüringer Wasser und Abwasser GmbH
Gaswerkstraße 10
07546 Gera

Telefon: 0365/4870-0 E-Mail: kundendienst@otwa.info
Fax: 0365/4870-814 Web: www.otwa.info

Bereitschaftstelefon: 0365/4870-0

Kundensprechzeiten:

Montag, Mittwoch: 9:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 9:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Bitte rufen Sie an, unsere Kundenberater helfen Ihnen gern weiter.

Dienstleister für unseren Partner in der Region:



www.dfw-partner.tv



Information zum Thema:

Wasser und Gesundheit

OTWA
Ostthüringer Wasser und Abwasser GmbH
Ein Unternehmen der





Warum braucht unser Körper Wasser?

Wasser ist für den menschlichen Stoffwechsel und viele andere Vorgänge im Körper unverzichtbar. Wasser transportiert Nährstoffe zu allen Organen, spült Gifte aus dem Körper, reguliert die Körpertemperatur und versorgt den Körper mit lebenswichtigen Mineralstoffen. Eine tägliche Wasserzufuhr ist lebenswichtig. Durch Atmung, Schwitzen, Harn und Stuhlgang verliert der Körper jeden Tag rund 2,5 Liter Wasser. Dieser Wasserverlust muss ausgeglichen werden. Trinkwasser ist dafür bestens geeignet.

Viele Menschen greifen oftmals erst zum Wasserglas, wenn sie Durst haben. Für die Gesundheit ist das nicht gut. Denn das Durstgefühl setzt erst dann ein, wenn der Körper schon viel Flüssigkeit verloren hat. Und es ist auch nicht immer verlässlich, zum Beispiel bei körperlicher Belastung oder Hitze, wenn viel Flüssigkeit wichtig ist. Vor allem mit den Jahren lässt das natürliche Durstempfinden stark nach, nicht aber der Bedarf an Flüssigkeit. Besser ist es, regelmäßig Wasser zu trinken – bevor der Durst kommt.

Hilft Trinkwasser beim Abnehmen?

Ja, denn der Genuss von Trinkwasser führt zu einem Anstieg des Energieumsatzes. Trinkwasser enthält keine Kalorien, „verbrennt“ aber zusätzlich Energien. Auch Normalgewichtige, die ihr Gewicht halten möchten, profitieren von diesem Effekt. Wer täglich rund zwei Liter Trinkwasser trinkt, kann den Energieumsatz um bis zu 100 Kilokalorien erhöhen.

Macht Trinkwasser fit für Beruf und Freizeit?

Ja, ausreichender Wasserkonsum steigert die geistige Fitness und Leistungsfähigkeit. Wer konzentriert arbeiten will oder zum Beispiel in der Schule vor einer kniffligen Denkaufgabe steht, kann seinem Gehirn mit einem Schluck Wasser rasch auf die Sprünge helfen. Wassermangel kann die Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigen und die körperliche Leistungsfähigkeit herabsetzen. Deshalb unsere Empfehlung: Über den Tag verteilt regelmäßig circa zwei Liter Wasser trinken – pur oder aufgesprudelt.

Was bietet Trinkwasser meinem Kind?

Trinken löscht nicht nur den Durst, sondern dient auch der Aufnahme von Mineralien. Trinkwasser enthält von Natur aus für den Menschen lebenswichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Calcium und Magnesium, und zwar in gesundheitszutraglichen Konzentrationen.

Calcium ist ein wichtiger Baustoff für unsere Knochen und Zähne. Auch für die Blutgerinnung ist es unentbehrlich.

Magnesium ist wichtig für die Nerven und Muskulatur. Magnesiummangel führt zu Muskelkrämpfen und zur Verengung der Arterien.



Ist Trinkwasser als Nahrungsmittel für mein Baby geeignet?

Babys und Kinder sollten ihren Durst mit zuckerfreien Getränken löschen, am besten mit:

- ❖ Trinkwasser
- ❖ Tee mit Trinkwasser und ohne Zucker zubereitet
- ❖ im Verhältnis 1:1 mit Trinkwasser verdünnten Fruchtsäften

Säuglingsnahrung wie Fertigmilch und -brei kann jederzeit unbedenklich mit Trinkwasser zubereitet werden. Ein Abkochen ist grundsätzlich nicht erforderlich, wenn Sie das Wasser frisch aus der Leitung nehmen. Vorher sollte das in den Leitungen stehende Wasser einen Moment ablaufen.

Wasser – ein Heilmittel?

Wasser ist ein wirksames Heilmittel, für das man kein Rezept braucht. Es genügt, den Wasserhahn aufzudrehen. Anwendungen mit Wasser wie zum Beispiel ein warmes Fußbad, Wechselduschen, Inhalieren oder kalte Wadenwickel helfen, das Immunsystem auf Vordermann zu bringen. Das beugt Erkältungskrankheiten vor und nützt auch, wenn der Schnupfen schon da ist.

Wellness – Wohlfühlen mit Wasser

Ein Vollbad wirkt zu jeder Tageszeit wunderbar entspannend. Muskeln und Gelenke blühen in der Badewanne auf, die Durchblutung wird gefördert. Mit einem duftenden Badezusatz, Musik und Kerzenschein wird aus einem Vollbad ein perfekter Wohlfühlabend, bei dem man Körper und Seele baumeln lassen kann. Und preiswert ist es obendrein.