

Vier Fragen rund ums Wassertrinken

Mo, 04.07.2022 - 12:32

Stimmt es, dass man Leitungswasser vor dem Trinken rinnen lassen soll?

Wenn das Wasser längere Zeit in der Leitung steht, verliert es an Frische. Auch können Metalle aus den Leitungen in das Wasser übergehen oder Bakterien sich ansammeln. Daher ist es sinnvoll, in der Früh den Hahn aufzudrehen und das Wasser so lange fließen zu lassen, bis es gleichmäßig kühl aus dem Hahn kommt. Nach einer mehrtägigen Abwesenheit wird empfohlen, das Wasser zwei bis drei Minuten lang fließen zu lassen, um die Wasserleitungen zu spülen. Wer Zimmer- oder Balkonpflanzen hat, kann dieses Wasser auffangen und zum Gießen verwenden.

Kann man Warmwasser aus dem Wasserhahn trinken?

Warmes Leitungswasser zu trinken, wird nicht empfohlen. Denn um die Bildung von Legionellen – das sind krankheitserregende Bakterien – zu vermeiden, wird das Wasser ausreichend hoch erhitzt und zirkuliert durch das Warmwassersystem. Durch die hohen Temperaturen und die längere Verweildauer können Metalle wie Kupfer und Blei aus den Rohren gelöst werden. „Wer das Wasser lieber warm als kalt trinkt, sollte daher frisches kaltes Wasser verwenden und dieses auf dem Herd oder im Wasserkocher auf die gewünschte Temperatur erhitzen“, empfiehlt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Enthält auch Leitungswasser Mineralstoffe?

Abhängig von der Beschaffenheit des Erdreichs im Einzugsgebiet des Wassers enthält Leitungswasser verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Bozner Wasser beispielsweise könnte als „oligominerale“, also schwach mineralhaltig, bezeichnet werden. Somit trägt auch Leitungswasser zur Versorgung des Körpers mit Mineralien bei. Der Bedarf des Körpers wird in erster Linie durch die feste Nahrung gedeckt. Der Kauf von speziellen Mineralwässern ist im Allgemeinen nicht notwendig, kann jedoch bei speziellen gesundheitlichen Bedürfnissen (z.B. bei Milchallergie, Laktoseintoleranz, veganer Ernährung, Bluthochdruck) sinnvoll sein.

Lassen sich Einweg-Plastikflaschen wieder befüllen?

Einweg-Plastikflaschen aus PET (Polyethylenterephthalat) sind als wieder verwendbare Trinkflaschen nicht geeignet. Aus den Plastikmaterialien können nämlich kleinste Teilchen, so genanntes

Mikroplastik, oder chemische Substanzen wie Acetaldehyd in das Wasser übergehen. Trinkflaschen aus Edelstahl oder Glas sind aus gesundheitlicher und ökologischer Sicht die bessere Wahl.