



Nachhaltig Satt:

Leitungswasser in Sozialen Einrichtungen

Qualitätsfragen, Kommunikation und Auszeichnung



a tip: tap e.V.



**Wir
Bilden
Beraten
Motivieren**

Agenda



- **Einführung: Warum Leitungswasser nutzen?**
- **Ist Leitungswasser sicher?**
- **Kommunikation rund um Leitungswasser**
- **Auszeichnung „Leitungswasserfreundlich“**
- **Trinkmotivation**

Umfrage



Wir würden gerne wissen...



Warum Leitungswasser nutzen?



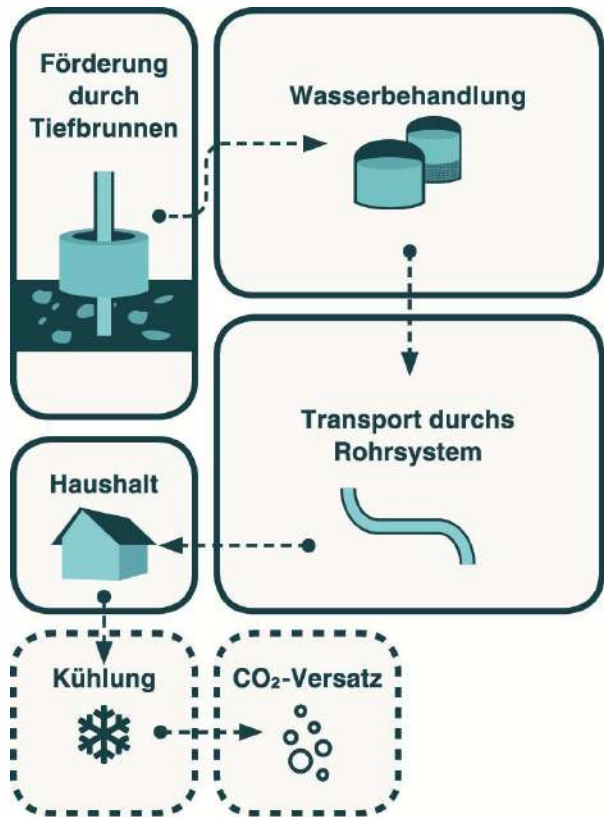
5

Gründe für Leitungswasser



Leitungswasser spart CO₂

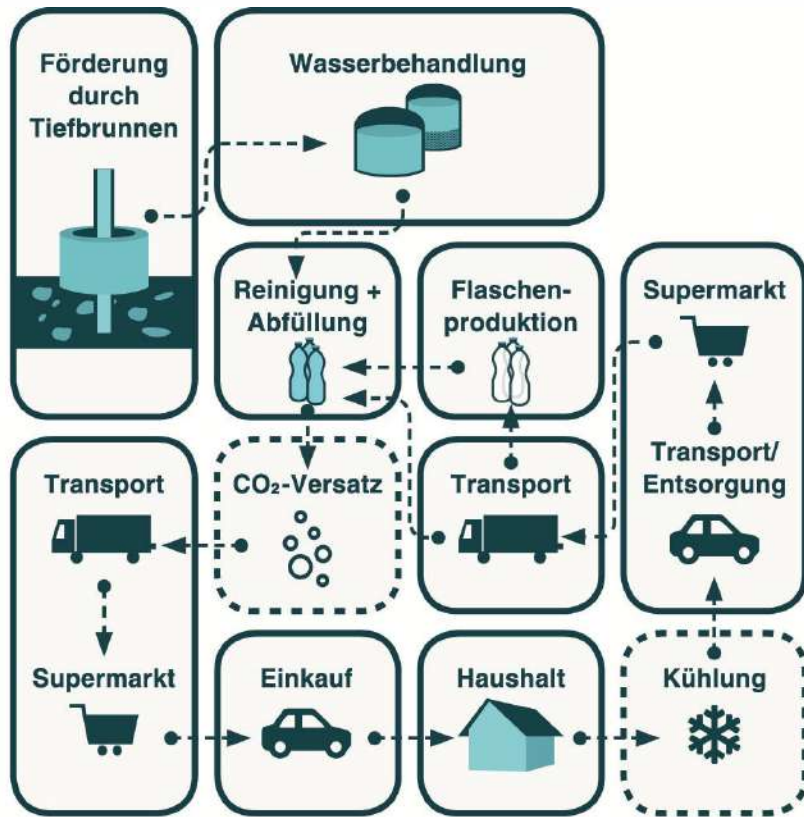




0,35 g CO₂eq/Liter



Trinkwasser



202,74 g CO₂eq/Liter



Mineralwasser

Beispiel-Rechnung:

Einrichtung mit **100 Personen**
jede*r trinkt **1,0 Liter pro Tag**
an 21 Tagen im Monat

Differenz zwischen Trink- und Flaschenwasser:
202,39 g CO₂eq/l

$100 * 1,0 * 21 * 202,39 = \text{ca. } 0,43 \text{ t CO}_2\text{eq / Monat}$
 $\text{ca. } 5,1 \text{ t CO}_2\text{eq / Jahr}$

können eingespart werden.

Trinkwasser-Rechner

<https://atiptap.org/trinkwasserrechner>

<https://atiptap.org/studie-vergleicht-co2-fus-sabdruck-von-flaschen-und-leitungswasser>

/

**Leitungswasser
spart CO₂**



**Leitungswasser
vermeidet
Verpackungs-
müll**



Leitungswasser vermeidet Verpackungs- müll



In Deutschland fallen
pro Jahr rund 8 Mrd.
Einweg-Plastikflaschen
nur für Flaschenwasser
an.

Das ergibt
alle 5 Sekunden
die Höhe des
Berliner
Fernsehturms!



Leitungswasser spart Geld



Leitungswasser spart Geld



1) je nach Marktausstattung



Mineralwasser
+3.30 Pfand
je Träger 12x0,75l Flasche
1l=0.55

SUPERKNÜLLER
4.99
Sie sparen **16%**
statt 5.99

Was kostet eigentlich Leitungswasser?

Leitungswasser spart Geld



*)je nach Marktausstattung



Mineralwasser
+3.30 Pfand
je Träger 12x0,75l Flasche
1l=0.55

SUPERKNÜLLER
4.99
Sie sparen **16%**
statt 5.99

Flaschenwasser:

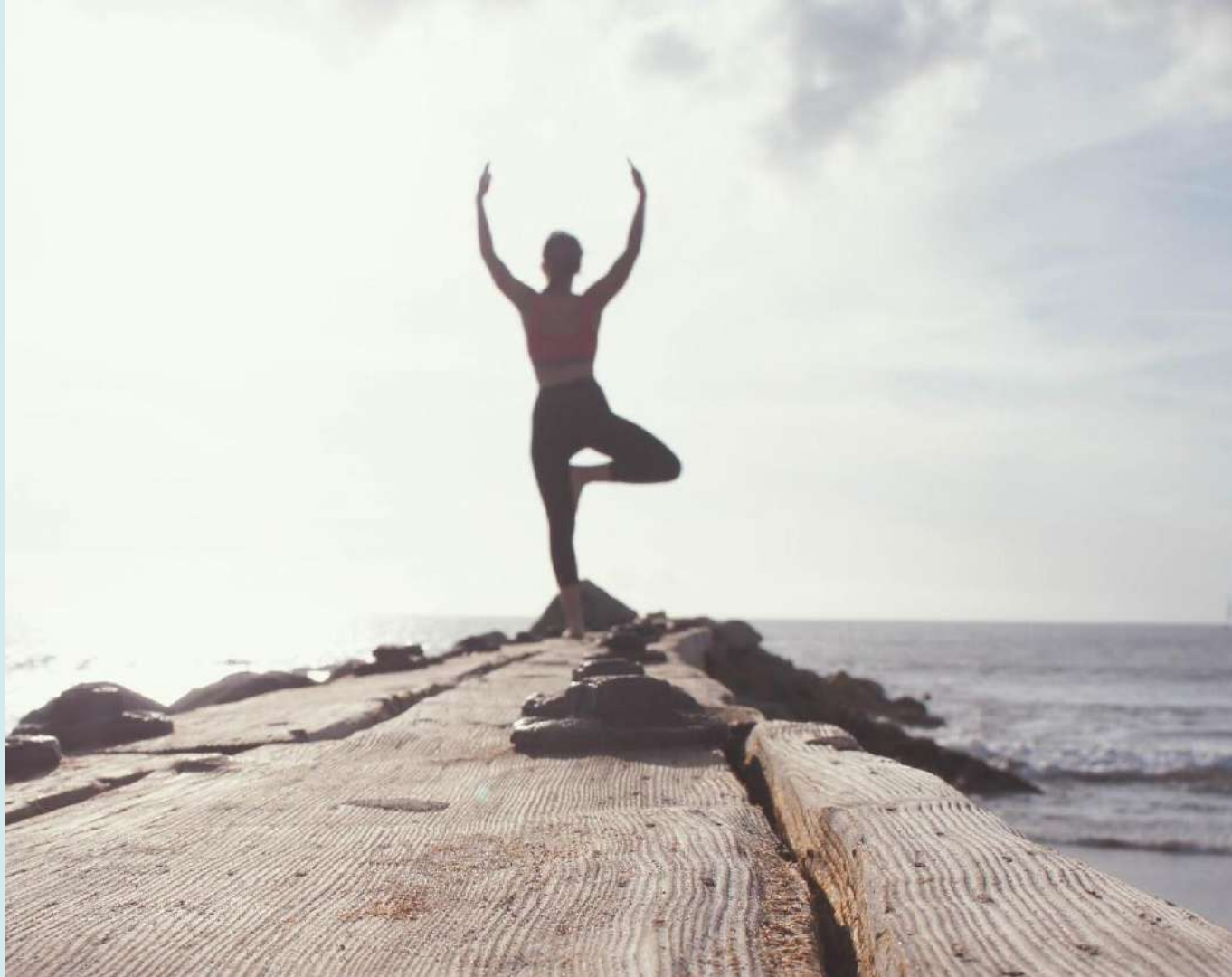
100 (Personen) x 1,0 (Liter) x 21 (Tage) x 0,55 (€) => 1.155,00 €

Leitungswasser:

100 (Personen) x 1,0 (Liter) x 21 (Tage) x 0,005 (€) => 10,05 €

Ersparnis: über 1.200 € !

**Leitungswasser
hat
Top-Qualität**



Leitungswasser hat Top-Qualität



Trinkwasseranalyse

Ausgabe 2025



nach Trinkwasserverordnung

Köln linksrheinisch und Pulheim

Wasserwerke Hochkirchen und Weiler

RheinEnergie AG
Wasserwirtschaft / Labor
Parkgürtel 24 · 50823 Köln
Telefon (02 21) 178 - 33 77
Telefax (02 21) 178 - 22 37
www.rheinenergie.com

Jahresmittelwerte und ggfs. Standardabweichung der Daten aus 2024

<u>TrinkwV. Chemische Parameter, Teil I</u>				<u>TrinkwV. Indikatorparameter</u>			
			<u>Grenzwert</u>				<u>Grenzwert</u>
Benzol	mg/l	<0,0002	0,001	Aluminium (Al)	mg/l	<0,04	0,2
Bor (B)	mg/l	0,07	1	Ammonium (NH ₄ ⁺)	mg/l	<0,05	0,5
Bromat	mg/l	<0,003	0,01	Chlorid (Cl ⁻)	mg/l	58 ± 6	250
Chrom (Cr)	mg/l	<0,0005	0,05	Eisen gesamt (Fe)	mg/l	<0,02	0,2
Cyanid gesamt (CN ⁻)	mg/l	<0,015	0,05	Farbung	m ⁻¹	<0,1	0,5
1,2-Dichlorethan	mg/l	<0,0002	0,003	Geruchsschwellenwert		1	2 bei 12 °C 3 bei 25 °C
Fluorid (F ⁻)	mg/l	0,11	1,5	Geschmack		ohne anomale Veränderung	ohne anomale Veränderung
Nitrat (NO ₃ ⁻)	mg/l	19 ± 1	50	Leitfähigkeit (bei 25 °C)	µS/cm	744 ± 57	2790
Pflanzenschutzmittel				Mangan (Mn)	mg/l	<0,001	0,05
und Biozidprodukte:				Natrium (Na ⁺)	mg/l	34 ± 4	200
- Einzelsubstanz	mg/l	<0,0001	0,0001	Organisch gebundener			ohne anomale Veränderung
- Summe	mg/l	<0,0005	0,0005	Kohlenstoff (TOC)	mg/l	0,43	250
Quecksilber (Hg)	mg/l	<0,0001	0,001	Sulfat (SO ₄ ²⁻)	mg/l	69 ± 6	
Selen (Se)	mg/l	<0,0005	0,01	Trübung	NTU	0,06	1
Uran (U)	mg/l	0,0006	0,01	pH-Wert (bei 19,3 °C)		7,33 ± 0,15	6,5 - 9,5
Tetrachlorethen und				Calcitlösevermögen	mg/l	-5,2	5 bzw. 10* *(bei Mischung im Netz)
Trichlorethen	mg/l	<0,00005	0,01				

TrinkwV. Chemische Parameter, Teil II

TrinkwV § 20

Leitungswasser hat Top-Qualität



ViO Still

ViO Still ist ein natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure und einem besondersweichen Geschmack dank seiner leichten Mineralisierung.

ViO Still 0,5l rPET

Nährwertangaben anzeigen ^

Produkt-Nährwertangaben

Portionsgröße	per 1000ml
Natrium	15mg
Chlorid	20mg
Calcium	51mg
Magnesium	5,3mg
Hydrogencarbonat	152mg
Sulfat	19mg

Inhaltsstoffe

Natürliches Mineralwasser ohne Kohlensäure



Beispiel Köln:

Weitere Parameter

Temperatur	°C	12,8 ± 0,2
Sauerstoff (O ₂)	mg/l	8 ± 2
Calcium (Ca ²⁺)	mg/l	100 ± 8
Magnesium (Mg ²⁺)	mg/l	14 ± 1
Kalium (K ⁺)	mg/l	4,3 ± 0,3
Saurekapazität bis pH 4,3 (K _{S 4,3})	mol/m ³	4,3 ± 0,4
Basenkapazität bis pH 8,2 (K _{B 8,2})	mol/m ³	0,41 ± 0,17
Hydrogencarbonat (HCO ₃ ⁻)	mg/l	260 ± 21

**Leitungswasser
ist bequem und
platzsparend**



**Leitungswasser
ist bequem und
platzsparend**

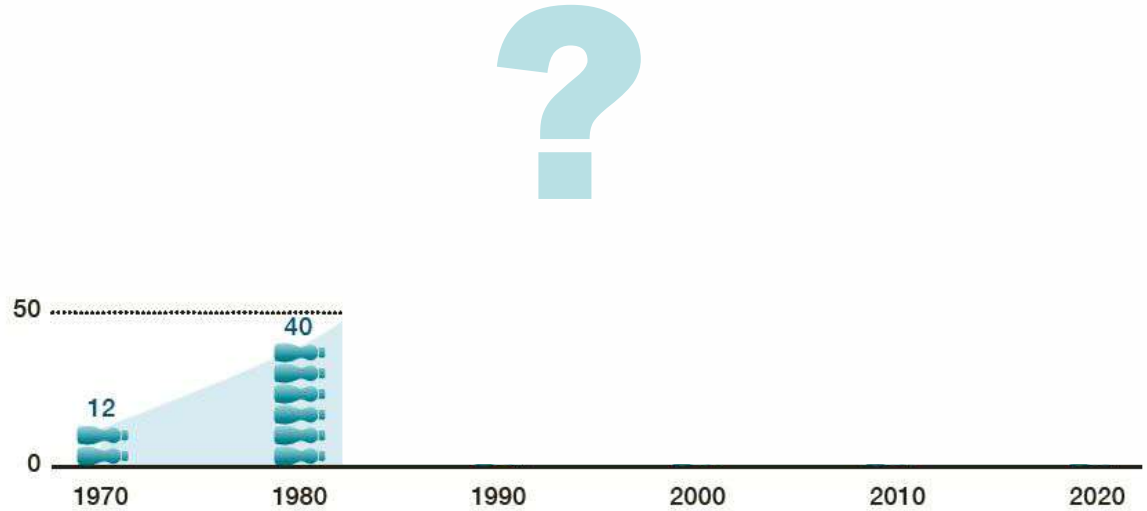


Entwicklung Flaschenwasser- konsum



Flaschenwasserverbrauch

in Deutschland pro Kopf und Jahr in Litern



**Leitungswasser
ist bequem und
platzsparend**



Flaschenwasserverbrauch in Deutschland pro Kopf und Jahr in Litern



Eigene Darstellung auf Basis von Statista und der Publikationsreihe des Umweltbundesamtes 2019-2022: Bundesweite Erhebung von Daten zum Verbrauch von Getränken in Mehrweggetränkeverpackungen. www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/texte_131-2022_bundesweite_erhebung_von_daten_zum_verbrauch_von_getraenken_in_mehrweggetraenkeverpackungen.pdf (abgerufen am 16.01.2023)

Umfrage



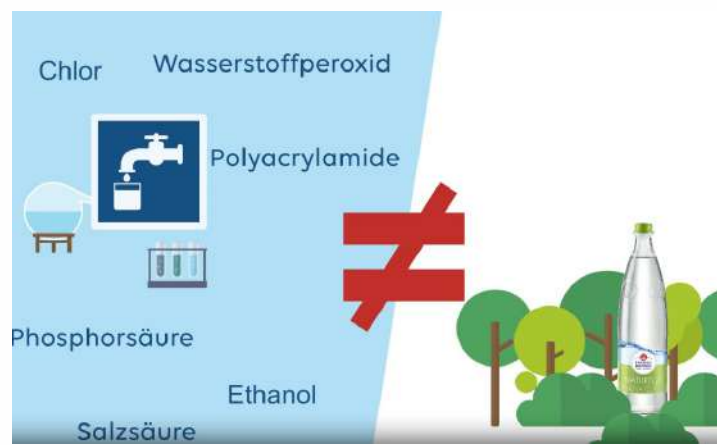
Wir würden gerne wissen...



Ist Leitungswasser sicher?



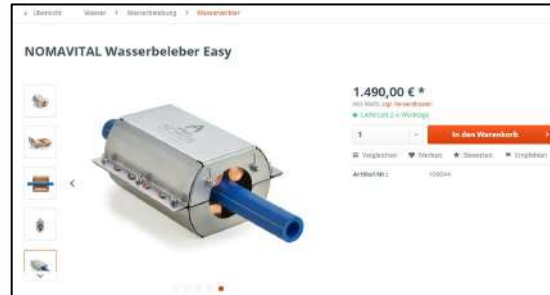
Verunsicherung aus Medien und Werbung



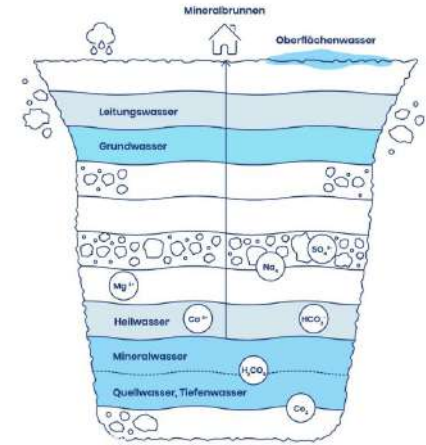
Quelle:
<https://frankenbrunnen.de/ueber-uns/unsere-quellen>

Das Etikett auf der Mineralwasserflasche schafft Transparenz
 Auf der Wasserleitung stehen die Inhaltsstoffe nicht

Quelle: <https://dialog-mineralwasser.de/>



Quelle:
<https://provital.shop/de>



Quelle: <https://www.gerolsteiner.de/wissensquellen/wasserwissen/wasserarten>



Quelle:
<https://www.3sat.de/wissen/nano/260112-sendung-leitungswasser-ewigkeitschemi-kalien-gift-neue-trinkwasserverordnung-schaerft-pfas-grenzwerte-nano-100.html>

Deutsche Trinkwasser- verordnung



Die TrinkwV...

- ist Grundlage für die Wasserqualität.
- wurde 2023 aktualisiert und verschärft.
- umfasst > 60 chemische, physikalische und mikrobiologische Parameter, die Wasserversorger verpflichtend regelmäßig testen müssen.
- legt Grenzwerte für diese Parameter fest.



Hintergrundpapier Grenzwerte:

<https://atiptap.org/files/hintergrundpapier-grenzwerte-wasserleitungen-und-die-trinkwasserverordnung.pdf>

Kalk

- Kalk besteht aus gelösten Mineralien wie Calcium und Magnesium.
- Hoher Mineraliengehalt → „hartes“ Wasser.
- Kalk ist vielleicht beim Putzen ärgerlich, aber gesundheitlich unbedenklich.

Tipps für Einrichtungen

- Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Küchengeräte und vor allem Perlator regelmäßig entkalken.
- Informationen zur regionalen Wasserhärte beim Wasserversorger abrufen.

Was ist mit...?



<https://www.youtube.com/watch?v=89qh6GJQQwQ>



Hintergrundpapier Kalk:
<https://atiptap.org/files/hintergrundpapier-kalk-und-wasserharte.pdf>

Medikamente/Hormone

- Durch moderne Analytik lassen sich kleinste Mengen vieler Stoffe nachweisen.
- Die gemessenen Konzentrationen liegen üblicherweise weit unter gesundheitlich relevanten Werten.
- Bei Meldungen auf Unterschiede der Wasserarten und Region achten!
(Abwasser ≠ Trinkwasser ≠ Grundwasser ≠ Oberflächenwasser ≠ ...)

Tipps für Einrichtungen

- Medikamente niemals über Toilette oder Waschbecken entsorgen.

Was ist mit...?



<https://www.youtube.com/watch?v=fGTUjNnr264&t=2s>

Nitrat

- Hauptquelle sind landwirtschaftliche Einträge ins Grundwasser.
- Für Trinkwasser gilt ein gesetzlicher Grenzwert von 50 mg/l.
- Die Grenzwerte müssen für Trinkwasser eingehalten werden, werden an vielen Grundwassermessstellen aber überschritten.

Praxis für Einrichtungen

- Keine zusätzlichen Maßnahmen nötig, wenn das Wasser aus dem öffentlichen Netz stammt.
- Wir nehmen das meiste Nitrat aus der Nahrung, z.B. Blatt- und Wurzelgemüse, auf.

Was ist mit...?



Hintergrundpapier Nitrat:

<https://atiptap.org/files/a-tip-tap-hintergrundpapier-nitrat-nitrit-im-trinkwasser-1.pdf>

Was ist mit...?



Mikroplastik

- Mikroplastikpartikel sind kleiner als 5 mm.
- Hauptquellen sind Reifenabrieb, Textilfasern und Kunststoffabfälle.
- Nach aktuellem Wissensstand ist Trinkwasser nicht die wichtigste Aufnahmequelle.
- Die Datenlage zu gesundheitlichen Auswirkungen wird fortlaufend erweitert.

Tipps für Einrichtungen

- Einwegplastik reduzieren.
- Plastiklose Trinkgefäße bevorzugen.



https://www.youtube.com/watch?v=lzR_Cn1_CnKE

Was ist mit...?



Keime

- Trinkwasser ist nicht steril. Geringe Mengen natürlicherweise vorkommender Mikroorganismen sind normal und gesundheitlich unbedenklich.
- Nicht jeder Keim ist gefährlich. Entscheidend sind Art, Anzahl und die Bedingungen in der Hausinstallation.
- Die öffentliche Wasserversorgung wird regelmäßig auf krankheitserregende Keime kontrolliert.
- Besonders relevant sind sogenannte Indikatorkeime wie *Escherichia coli* oder Enterokokken. Ihr Nachweis deutet auf eine Verunreinigung hin und erfordert sofortige Maßnahmen.
- Längere Stagnationszeiten und zu hohe Temperaturen fördern das Wachstum von Keimen.
- Sonderfall Legionellen:
 - können sich in warmem Wasser vermehren.
 - Kritische Temperaturbereiche liegen zwischen 25 °C und 45 °C (Warmwasser soll mindestens 60° aufweisen).
 - Ansteckung erfolgt nicht durch Trinken, sondern durch das Einatmen von Aerosolen (z.B. beim Duschen).



<https://www.dvgw.de/themen/wasser/wasserqualitaet/vermeidung-von-legionellen-im-trinkwasser>

Hausleitungen

- Wasserversorger sind bis zur Übergabestelle verantwortlich für die Wasserqualität, danach der Gebäudeeigentümer.
- Risiken entstehen vor allem durch lange Stagnationszeiten und unsachgemäßen Betrieb.
- Installation von Bleileitungen seit 1973 verboten.
- Bleileitungen müssen seit Januar 2026 stillgelegt oder entfernt sein.
- Bei hartem Wasser → natürliche „Schutzschicht“ im Rohr

Tipps für Einrichtungen

- Nach längeren Standzeiten Wasser ablaufen lassen.
- ggf. Wassertest auf Schwermetalle durchführen lassen.

Was ist mit...?



<https://www.dvgw.de/themen/wasser/verbraucherinformationen/trinkwasser-installation>

Muss man Leitungswasser filtern?



Wasserfilter

- Trinkwasser filtern ist in Deutschland nicht notwendig. Das Trinkwasser aus dem öffentlichen Netz erfüllt bereits hohe gesetzliche Qualitätsanforderungen.
- Zusätzliche Filter verbessern die Sicherheit in der Regel nicht.
- Unsachgemäß betriebene Filter können die Wasserqualität sogar verschlechtern.
- Filterkartuschen und Aufbereitungsgeräte benötigen regelmäßige Wartung und müssen gemäß Herstellerangaben gewechselt werden.
- Ausnahme: Bei vulnerablen Gruppen (z. B. Krankenhaus, Altenpflege) oft besondere Hygienevorgaben durch Gesundheitsämter.

Tipps für Einrichtungen

Vor der Anschaffung eines Filters immer folgende Fragen stellen:

1. Welches Problem soll gelöst werden?
2. Liegt eine Analyse oder fachliche Empfehlung vor?
3. Wer übernimmt Wartung, Dokumentation und regelmäßigen Kartuschenwechsel?



https://www.youtube.com/watch?v=IzRCn1_CnKE

Einhaltung der Hygiene



- ✓ Stagnationswasser vermeiden
- ✓ Nach längeren Standzeiten (Ferien) Leitung gründlich spülen (heiß, dann kalt)
- ✓ Zuleitungen kurz halten
- ✓ Lange Standzeiten in der Karaffe vermeiden
- ✓ Entnahmestelle/Auslauf sauber halten
- ✓ regelmäßige Wassertests
- ✓ ggf. Wechselintervalle von Filtern einhalten
- ✓ Flaschen und Karaffen regelmäßig reinigen
- ✓ Wasserhahn und Perlator entkalken

Einordnung



→ Leitungswasser wird deutlich engmaschiger kontrolliert als viele abgepackte Getränke.

→ Moderne Messverfahren können heute selbst geringste Stoffmengen nachweisen – ein Nachweis bedeutet jedoch nicht automatisch ein Gesundheitsrisiko.

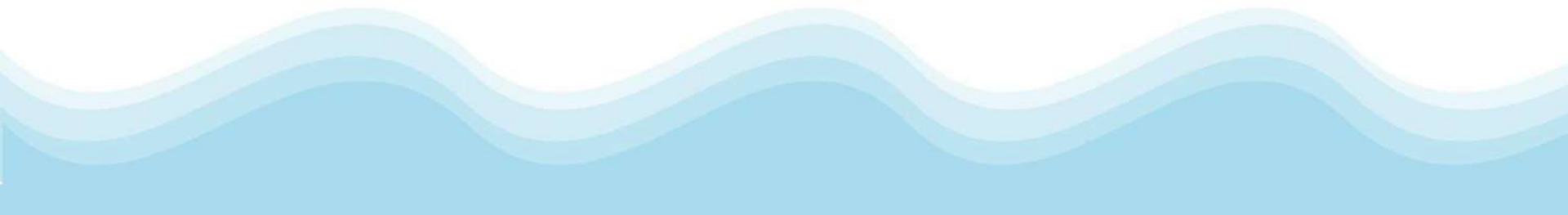
→ Einzelne Medienberichte über Schadstoffe oder regionale Vorfälle werden oft verallgemeinert.

→ Werbung für Wasserfilter oder Flaschenwasser nutzt häufig Unsicherheit als Verkaufsargument.

→ Verlässliche Informationen von Wasserversorgern, Gesundheitsämtern und dem Umweltbundesamt nutzen.



Kommunikation rund um Leitungswasser



**Der Umstieg ist
die halbe Miete**



Umstieg geschafft!

Doch es geht weiter:

- **Vorteile von Leitungswasser kommunizieren**
- **als Vorbild auftreten**
- **Wasserwissen sorgt für Wertschätzung**
- **Nutzung fördern**
- **Wassertrinken als Gesundheitsprävention**

Materialien für Schulen und Kindergärten



Methodenordner
1.-13. Klasse zum
Download

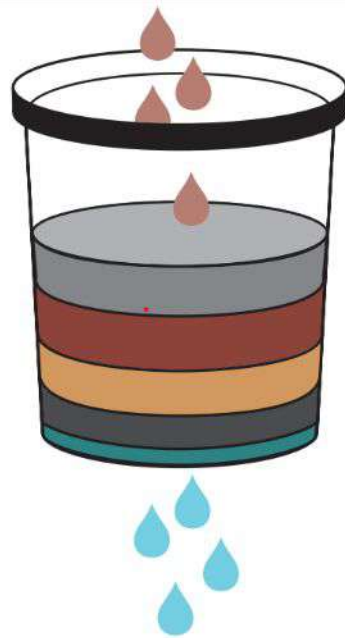


Kita-Wassertasche

Wasserkoffer-
Verleihstationen
& Material Download:
<https://atiptap.org/bildungsbildungsmaterial/>

Wasserbildung integrieren





Blumentopf mit durchlässigem Boden

Ein Stück Stoff als unterste Schicht

Darauf eine Schicht zerleinerte Kohle

Dann eine Schicht (Vogel-) Sand

Und darauf Erde

Als oberstes (kleine) Kieselsteinen



Wasserbildung integrieren



Wasserspender zelebrieren



Trinkbrunnen-Einweihung



Visualisierung per „Tap-Watch“



Leitungswasser auch für Passant*innen



Refill-Stationen

Durst gelöscht und CO₂ gespart:
Rathaus und AWA Ammersee werden als Refill-Station ausgezeichnet



WAS IST REFILL?



Eine Initiative für
kostenloses Leitungswasser –
immer, überall, für jede*n

Wo immer **dieser Aufkleber** zu sehen ist,
kannst Du Deine mitgebrachte Flasche kostenlos
mit Leitungswasser füllen lassen.



Mehr Infos zu Refill:
refill-deutschland.de

WAS SIND UNSERE ZIELE?

AUFKLÄRUNG

Leitungswasser ist Trinkwasser! In Deutschland hat Leitungswasser eine **sehr hohe Qualität** und ist mit 0,5 Cent pro Liter günstiger als jedes Wasser aus der Flasche.

ZUGANG

Durch besseren Zugang zu **Trinkwasser unterwegs** tragen wir aktiv zur **Klimaanpassung** und zum Schutz vor Hitze bei.

UMWELTSCHUTZ

Plastik ist die **häufigste Verpackung** für Getränke. Jedoch ist es **verheerend** für unsere **Umwelt** und sollte deswegen **vermieden** werden.



WARUM DAS GANZE?

31 Gramm **Roh-Öl** und 5 Liter **Wasser** werden für die Herstellung einer 1L-PET-Flasche benötigt.

171 Liter **Flaschenwasser** trinkt jede*r. Deutsche durchschnittlich im Jahr. Das sind 9 Mrd. **Einwegflaschen** an **Müll**. Gestapelt würde das **8x von der Erde bis zum Mond** reichen.

Durch **Flaschenwasser** entstehen **3 Mio. Tonnen CO₂** pro Jahr. Das ist **mehr als der innerdeutsche Flugverkehr** verursacht.





Leitungswasser auch für Passant*innen



TRINKWASSER FÜR ALLE!

**Paritätische Challenge
vom 1. bis 16. Juni 2026!**

**Das Ziel: innerhalb von 16 Tagen
100 neue Trinkwasser-Refill-Stationen!**

Der Anlass

Hitze ist das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland. Sie kann für alle gefährlich werden und das Risiko wird in den kommenden Jahren weiter zunehmen. Vor allem in den Städten gibt es nicht genug kühle Orte und Leitungswasser ist nicht immer zugänglich.

→ Am Donnerstag, den **11. Juni 2026**, findet der **bundesweite Hitzeaktionstag** statt. Zahlreiche Organisationen, Kommunen und Einzelpersonen engagieren sich mit vielfältigen Aktionen, um auf die zunehmenden Gesundheitsrisiken durch extreme Hitze aufmerksam zu machen. Eigene Aktionen könnt ihr in den [Veranstaltungskalender](#) eintragen.



→ Der **World-Refill Day** findet jedes Jahr als **weltweiter Aktionstag am 16. Juni** statt und möchte die vermehrte Nutzung von Leitungswasser fördern und gleichzeitig den fairen und kostenfreien Zugang zu Trinkwasser stärken.

100-Sticker-Challenge im Paritätischen Verband

**Leitungswasser auch für Gäste, Sitzungen
und bei Veranstaltungen anbieten**



Vorbild werden



**... und Auszeichnung als
Leitungswasserfreundlich
erhalten**



<https://atiptap.org/beratung/leitungswasserfreundlich/>

Auszeichnung Leitungswasser- freundlich



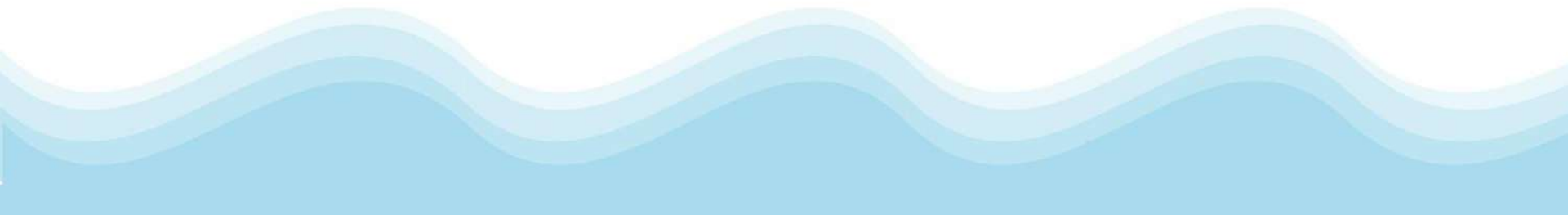
Kriterien sind...

- **Leitungs- vor Flaschenwasser**
 - unbeschwerter Zugang zu Leitungswasser
 - kein Budget für Flaschenwasser und kein Sponsoring
 - Anbieten von Leitungswasser für Dritte (Besucher*innen, Kund*innen, Partner*innen, Mitglieder) sowie bei Veranstaltungen
- **externe Kommunikation**
 - externe Kommunikation der Auszeichnung und des Themas Leitungswasser, z.B. Social Media, Pressemitteilung, Webseite, Newsletter, etc.
- **interne Information**
 - interne Kommunikation des Themas Leitungswasser
 - in Bildungseinrichtungen wird das Thema Leitungswasser in Bildungsangeboten aufgegriffen

mehr Informationen:

<https://atiptap.org/beratung/leitungswasserfreundlich/>

Trinkmotivation



Für Abwechslung sorgen mit „Infused Water“



Gesundes Trinkverhalten fördern



https://atiptap.org/files/mein-trinkwasser-tagebuch_april-2020.pdf

Wasser und Gesundheit

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Dabei erfüllt Wasser lebenswichtige Funktionen.

Die wichtigsten Funktionen von Wasser im Körper:

- Zellbaustein**
Wasser ist Hauptbestandteil unserer Zellen und Gewebe. Mit Wasser ständig von Wasser durchfließt.
- Zulieferer**
Als Hauptbestandteil des Blutes transportiert Wasser Sauerstoff, Hormone, Elektrolyte, Vitamine, Glukose, Proteine, Antikörpern und andere Nährstoffe durch den Körper.
- Entsorger**
Gefährliche Stoffe über die Niere(n) zu den Nieren transportiert und über den Urin ausgeschieden.
- Reaktionspartner**
Unser Stoffwechsel überträgt Wasser nicht, reagiert aber in jeder unserer Körperzellen. Zudem ständig chemische Reaktionen, die unser Wasser beteiligt ist – biochemische Reaktionen, die durch Wasser erst ermöglicht werden.
- Kühlmittel**
Mit der Atmung und durch Verdunstung oder durch Schweiß zu hoch, kühlt der Körper sein Innenmilieu ab. Seine Schwärme und Wasser über die Haut durch Verdunstung und trägt zur raschen Wärmeregulierung.

Wasser ist wichtig, um Abfallprodukte aus dem Körper auszuschleiden. Wassermangel im Körper führt zu verschiedenen Symptomen:

- Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen
- Bluthochdruck und Schwindel
- Trockene Schleimhäute und trockene Haut
- Verstopfungen
- Körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab

Wasser ist das Lebenselixier und wichtig für Deinen Körper.

Weitere Infos findest Du hier: www.atiptap.org

<https://atiptap.org/bildung/bildungsmaterial/>

Mit Trinken besser Denken



5 Badewannen pro Tag

So viel Flüssigkeit fließt an einem Tag durch das menschliche Gehirn. Das entspricht 1.000 Litern. Um Deinen Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten, stillst Du Deinen Durst am besten mit frischem Trinkwasser aus dem Hahn.

Genug trinken - vor allem bei Hitze!



Deutschland trockengelegt

Anteil der Erwachsenen, die weniger als den Mindestbedarf von 1,5 Litern am Tag trinken



Quelle: TK-Studie „Trink Was(ser), Deutschland!“ 2019

Rundungsdifferenzen möglich

Wie viel trinken?



EMPFEHLUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE TRINKMENGE PRO TAG**:

ALTER	LITER
Kinder 1 bis 9 Jahre	0,8 bis 1
Kinder/Jugendliche 10 bis 18 Jahre	1,2 bis 1,5
Erwachsene	1,5
Stillende	1,7

* Quelle: Hesecker/Hesecker
Die Nährwerttabelle
Neuer Umschau Buchverlag
Neustadt an der Weinstraße
2010

** Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
1. Auflage, 3. korr. Nachdruck
Neuer Umschau Buchverlag
Neustadt a. d. Weinstraße
2008

→ Erwachsene: ca. 30-35 ml
pro kg Körpergewicht (DGE)

Getränke + feste Nahrung + Oxidationswasser = Gesamtwasserzufuhr

1470 ml + 890 ml + 340 ml = 2600 ml (Bsp. 25 bis 51 J.)

Ein erhöhter Bedarf bei:

- hohem Energieumsatz
- Hitze, trockener kalter Luft
- reichlichem Kochsalzverzehr
- hoher Proteinzufuhr und
- Erkrankungen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall etc.

LEBENSMITTEL	WASSERANTEIL
Milch, Joghurt	über 80%
Oliven	75%
Fisch/Geflügelfleisch	über 70%
Brot je nach Sorte	30-40%
Trockenobst	15-25%
Butter	15%
Nüsse	unter 6%

Sensibilisierung für hohe Qualität



Sensibilisierung über Trinkwasser-Qualität:

- ggf. Wassertest durchführen und Ergebnisse veröffentlichen
- Wasserwerksführung anfragen
- Wasser-Spar-Tipps geben
- Infomaterial nutzen
- Wasserspender-Regeln aufstellen



untersuchte Parameter						
Lfd. Nr.	Parameter	Verfahren	Einheit	Grenzwert	Ergebnis	Anm.
Kationen						
1	Eisen	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	0,2	0,00292	
2	Kupfer	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	2	0,691	
3	Aluminium	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	0,2	0,0244	
4	Blei	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	0,01	0,00148	
5	Chrom	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	0,05	< 0,000774	
6	Nickel	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	0,02	0,00121	
7	Zink	DIN EN ISO 11885:2009-09	mg/l	-	0,0839	

Folgende Parameter (lfd. Nr.) wurden vor Ort gemessen: keine
Folgende Parameter (lfd. Nr.) überschreiten den Grenzwert laut TrinkwV: keine. Alle gemessenen Werte erfüllen die Vorgaben der TrinkwV.

Abkürzungen:
< Wert liegt unter der angezeigten Bestimmungsgrenze; Anl.: Anlage; DIN: Deutsches Institut für Normung e.V.; EN: Europäische Norm; ISO: International Organization for Standardization; TrinkwV: Trinkwasserverordnung



Trinkstrategien



- Eine Woche Trinktagebuch führen.
- Ein Glas gleich nach dem Aufstehen trinken.
- Trinkwecker / Trink-App einrichten. Post-its und Plakate als Erinnerung.
- Glas/Trinkgefäß griffbereit am Arbeitsplatz, auf der Couch etc. stellen.
- Kolleg*innen, Bewohner*innen und Kinder erinnern oder Glas Wasser mitbringen.
- Bis Mittag z.B. Flasche austrinken als Etappenziel.
- Über den Tag verteilt trinken (300 ml pro Stunde)
- Ziel setzen.
- Unterwegs immer Trinkflasche dabei haben, Refill und Trinkbrunnen nutzen.

Wie kann ich noch mitmachen?



Newsletter abonnieren: <https://atiptap.org/newsletter>

Mitglied werden oder spenden: <https://atiptap.org/mitgliedschaft>

Auf Social Media folgen:

www.instagram.com/a_tip_tap/

www.linkedin.com/company/a-tip-tap-e-v

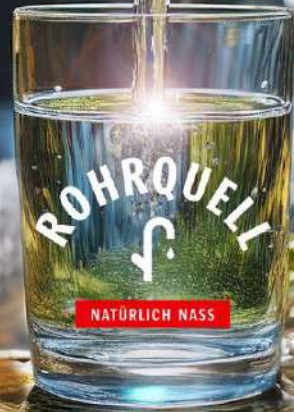
www.facebook.com/atiptap/

Digitales Material nutzen: <https://atiptap.org/wasserwissen/material>

Tap-Shop: <https://atiptap.org/wasserwissen/shop>



**Natürlich frisch.
Klar, aus der Leitung.**



LEITUNGSWASSER

**TRINK
MEHR
DAVON.**



Kontakt

a tip: tap e.V.
Dominik Lanzl
Projektmanager
dominik@atiptap.org
g
0176 42722812