

Wasser, der Quell allen Lebens

Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Fast drei Viertel der Erdoberfläche ist von Wasser bedeckt. Der menschliche Körper ist nicht ganz so wässrig, besteht aber immerhin zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Der alljährlich am 22. März stattfindende internationale Weltwassertag soll das Bewusstsein für die Wichtigkeit dieses kostbaren Rohstoffes wecken. Dieses Jahr bildet er auch den Startpunkt für die UN-Aktionsdekade „Wasser – Quelle des Lebens“.

Wasser macht beim Neugeborenen bis zu 80%, beim erwachsenen Mann 60% und bei der erwachsenen Frau 50% des Körpergewichtes aus. Ein 80 Kilogramm schwerer Mann besteht so zu fast 50 Kilogramm aus Wasser. Jede Zelle des menschlichen Körpers ist gefüllt mit Wasser. Auch sämtliche Körperflüssigkeiten wie z. B. Blut und Lymphe oder Absonderungen wie Tränen, Speichel oder Schweiß bestehen grösstenteils aus Wasser. Doch Wasser ist nicht einfach nur Füllstoff. Es befördert Nährstoffe, Enzyme und Hormone, es ist für die Ausscheidung von Abbaustoffen unerlässlich, es hält Schleimhäute feucht und es reguliert die Körpertemperatur. Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust von nur 1% des Körpergewichtes führt zu spürbaren Symptomen wie Kopfschmerzen, abnehmender Konzentrationsfähigkeit und verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Ein weiteres Zeichen eines Flüssigkeitsmangels ist Durst. Dieser weist den Körper darauf hin, dass es höchste Zeit ist etwas zu trinken.

Sinnvolle Getränke?

Doch was sind sinnvolle Getränke? Die Auswahl ist gross und manchmal verwirrend. Wichtig zu wissen, von allen Getränken ist nur Wasser wirklich lebensnotwendig. Trotzdem veranlassen uns verschiedene Motive zum Konsum anderer Getränke. Die Angebotspalette wurde in den letzten Jahrzehnten erheblich erweitert, aber in den meisten Fällen eignen sich viele Getränke aufgrund ihrer Zusammensetzung nicht als Grundgetränk. Die Flüssigkeitszufuhr im Verlauf des Tages, während den Mahlzeiten und gegen den Durst, soll im Wesentlichen durch Wasser erfolgen. Bei den übrigen Getränken geht es in erster Linie um die unmittelbare Befriedigung der Sinne durch den Geruch, den Geschmack, die Konsistenz oder die

Temperatur. Dem folgt die Befriedigung durch das empfundene Wohlbefinden. Auch die soziale Funktion ist ein wichtiger Faktor als Grund zum Trinken – dem Besucher einen Kaffee oder Tee anzubieten ist ein Zeichen von Gastfreundschaft und Wertschätzung. Und für viele Leute ist eine Feier ohne Alkohol nur eine halbe Sache.

Wasser aus dem Hahnen oder der Flasche?

Wasser ist bekanntlich „geschmacksfrei“. Es wird nicht unbedingt als ein Mittel zur Förderung des geselligen Beisammenseins betrachtet und erinnert gar an Strafe „bei trocken' Brot und Wasser“. Dieses negative Image ist aber ungerechtfertigt, denn Wasser ist das einzige vorbehaltlos empfehlenswerte Getränk zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs. Ob aus dem Hahnen oder der Flasche kann nach Belieben entschieden werden. In der Schweiz ist Leitungswasser bakteriologisch völlig unbedenklich. Sein Anteil an Mineralsalzen ist regional unterschiedlich und kann in günstigen Fällen an ein im Getränkehandel angebotenes Mineralwasser herankommen. Wem es nature nicht schmeckt, der kann das Wasser, sei dies Leitungs- oder Mineralwasser, auf unzählige Arten aromatisieren. Dazu eignen sich beispielsweise ein paar Tropfen Saft oder ein Stück Schale einer Zitrusfrucht oder der Aufguss als Kräuter- oder Früchtetee.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>