



Trinkwasser in Hitzeperioden

Trinkwasser, in der Trinkwasserverordnung als „Wasser für den menschlichen Gebrauch“ definiert, ist unser "Lebensmittel Nr. 1" und der beste Durstlöscher. Ohne Wasser können wir nur wenige Tage überleben. Es wird regelmäßig überprüft und ist fast überall preiswert zu haben.

Im Kreisgebiet Südliche Weinstraße wird Trinkwasser von den Wasserwerken in 39 Wasserversorgungsgebieten geliefert. In der kreisfreien Stadt Landau in der Pfalz existieren 5 Wasserversorgungsgebiete.

Aus zahlreichen Quell- und Brunnenwasser wird in technisch anspruchsvollen Aufbereitungsverfahren Trinkwasser hoher Qualität erzeugt und über das Leitungsnetz allen Hausanschlüssen mit ausreichendem Druck zur Verfügung gestellt. Vier Mitarbeiter des Gesundheitsamtes der Kreisverwaltung Südliche Weinstraße überwachen die Trinkwasserversorgung. Die hohen Qualitätsansprüche der Trinkwasserverordnung werden in unseren Wasserwerken eingehalten. Wie gesetzlich gefordert, ist das Leitungswasser im Landkreis Südliche Weinstraße und in der Stadt Landau frei von Krankheitserregern, genusstauglich, rein und Appetit anregend.

Das Gesundheitsamt berät die Bevölkerung bei Fragen rund ums Trinkwasser. In Rheinland-Pfalz werden die Ergebnisse von Trinkwasseranalysen in einer zentralen Datenbank erfasst, auch die Daten für Ihren Ort. Diese können Sie über die Internet-Anwendung "<http://www.trinkwasser.rlp.de>" einsehen (Kästchen rechts unten, wo Sie Ihren Ort und Straße eingeben können).

Aufgrund der aktuellen Hitzeperiode empfehlen wir zum Durstlöschchen den fleißigen Gebrauch von Leitungswasser. Damit das Trinkwasser aus dem Wasserhahn auch frisch und Appetit anregend kommt, sollten Sie den ersten Wasserschwall erst ablaufen lassen, bevor Sie das Trinkglas füllen.

Jeder Mensch besteht zu über der Hälfte aus Wasser - 55 bis 80 Prozent, je nach Alter und Fettanteil. Diese Menge wird konstant gehalten. Alle Lebensprozesse des Körpers benötigen Wasser - auch das innere Kühlsystem. Beim Schwitzen verdunstet Wasser und kühlt so die Haut ab. Es ist bekannt, dass bereits bei einem Verlust von drei Prozent Wasser Kopfschmerzen und Unwohlsein auftreten. 10 Prozent Verlust führen zu Verwirrheitszuständen, 20 Prozent zum Tod. Durst spüren wir bereits bei einem Verlust von 0,5 Prozent. Jedoch geht mit dem Alter dieser "Spürsinn" langsam zurück. Daher ist es wichtig, täglich ausreichend Trinkwasser über den Tag verteilt zu trinken. Bei großer Hitze muss man mehr trinken.

Die Verbraucherzentralen warnen vor eiskalten Getränken, die den Körper erst recht ins Schwitzen bringen. Durch die zugeführte Kälte wird der Körper angeregt, gegen diese anzugehen. Es ist ein Trugschluss, sich von eiskalten Getränken Erfrischung zu erwarten. Die notwendige Trinkmenge sollte vor allem bei Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen mit dem Arzt abgestimmt werden.

Weil der Körper beim Schwitzen neben Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe verliert, wird angeraten, als Ergänzung wasserreiches Obst und Gemüse zu essen. Von Eistees und Limonaden wird gewarnt - aufgrund des hohen Zuckergehalts.

Noch Fragen?

Die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes beraten Sie gern. Fragen zu Inhaltsstoffen von Getränken oder rund um die Ernährung beantworten die Verbraucherzentralen.

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| • Herr Hans-Günther Bogatscher | Tel: 06341 / 940 – 624 |
| • Frau Bettina Thurner | Tel: 06341 / 940 – 619 |
| • Herr Matthias Trösch | Tel: 06341 / 940 – 623 |
| • Herr Peter Urschel | Tel: 06341 / 940 – 618 |

Stand des Merkblatts: 31.03.2022