

Warum ist es wichtig, mehr darüber zu wissen?

- Damit Ihre Familie genug Wasser trinkt, ist es gut, eine Sorte Wasser zu finden, die **jeder mag**.
- Es gibt 5 verschiedene Wassersorten zum Trinken:
Leitungswasser, Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser und Heilwasser.
- Sie unterscheiden sich im Geschmack, der Herkunft und den Inhaltsstoffen.
Alle Wasserarten sind **gut und gesund**.



Was sind Mineralien?

- Mineralien sind **Stoffe aus der Natur**, z.B. Natrium und Magnesium.
- Mineralien haben **verschiedene Wirkungen** im Körper. Sie sind wichtig für die Muskeln und Nerven. Wenn sie fehlen, funktioniert der Körper nicht richtig.
- Der Körper kann sie **nicht selbst** herstellen. Wir nehmen sie mit dem Essen und Trinken auf.

Welche Arten von Trinkwasser gibt es?

Leitungswasser

- Es besteht aus **Grundwasser** und Oberflächenwasser, z.B. aus Talsperren, Flüssen, Seen.
- Bevor das Wasser aus dem Wasserhahn kommt, werden **Bakterien entfernt**.
Das Wasser wird über Leitungen zu Ihnen nach Hause gepumpt.
- In Deutschland hat Leitungswasser **sehr gute Qualität**.
Es ist viel besser als in anderen Ländern.
- Es wird **kontrolliert** und kann **immer getrunken** werden.

Natürliches Mineralwasser

- Das war einmal **Regenwasser**. Es ist in die Erde gesickert und hat **Mineralien** aufgenommen.
- Mineralwasser kann **unterschiedlich schmecken**.
- Die Quelle, aus der Mineralwasser kommt wird **immer kontrolliert**.
- Dem Mineralwasser wird nichts außer Kohlensäure hinzugefügt.
- Es gibt 3 verschiedene Arten: Klassisch (mit Kohlensäure),
Medium (mit wenig Kohlensäure), Still (ohne Kohlensäure).

Quellwasser

- Quellwasser kommt aus dem **Inneren der Erde**.
- Es enthält **Mineralien** und wird direkt an der Quelle abgefüllt. Es wird immer **kontrolliert**.

Tafelwasser

- Tafelwasser wird **künstlich** hergestellt. Es ist eine Mischung aus **verschiedenen Wasserarten**, z.B. Meerwasser und Leitungswasser.
- Tafelwasser schmeckt **immer gleich**.
- Alle natürlichen Stoffe werden aus dem Wasser entfernt. Dann werden Mineralien zugesetzt.



Heilwasser

- Es besitzt oft **mehr Mineralien** als Mineralwasser und ist deshalb gut für die Gesundheit.
- Es stammt aus dem Inneren der Erde und bekommt mit der Zeit von selbst Mineralien.

Tipps:

- Trinken Sie **Leitungswasser**. Sie müssen nicht schwer tragen und es ist billig.
- Wenn Sie und Ihre Kinder sich **viel bewegen**, sollten sie auch **viel trinken**.
Durch Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Mineralien.

Mehr Informationen:

- In diesen Videos wird erklärt, woher das Trinkwasser kommt:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=5nHqU2Pmjl4>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ousUMYQOlu8>
- Hier erfahren Sie allgemeine Informationen über Wasser:
<https://klexikon.zum.de/wiki/Wasser>
- Hier erfahren Sie, was Mineralien im Trinkwasser bedeuten:
<https://vitalhelden.de/wasser/inhaltsstoffe/mineralien/#:~:text=Wasser%20enth%C3%A4lt%20Mineralstoffe%2C%20die%20als%20mineralis%20salze%20oder,Mineralstoffe%20im%20Wasser%20gel%C3%B6st%20sind%2C%20h%C3%A4ngt%20von%20>

Verwendete Quellen:

- <https://klexikon.zum.de/wiki/Mineral#:~:text=Minerale%20sind%20Stoffe%20aus%20der%20Natur.%20Sie%20sind,Molek%C3%BCle.%20Au%C3%9Ferdem%20haben%20sie%20den%20Aufbau%20eines%20Kristalls.>
- <https://www.aquawissen.de/leitungswasser-oder-mineralwasser-besser/>
- <https://www.konzelmanns.de/blog/wiki/mineralien-was-sind-sie-und-wozu-sind-sie-gut/>