

# WASSERVERSORGUNG WANGEN SZ

Quelle: March Anzeiger

## Immer dieses Wassertrinken

Wassertrinken ist für den Mensch fast so wichtig wie die Luft, die wir einatmen. Wer sich gesund ernähren möchte, muss darauf achten, täglich genügend vom flüssigen Gold zu sich zu nehmen.

## Facts zur Erinnerung

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 70 Prozent aus Wasser, dieser Anteil verringert sich aber mit zunehmendem Alter. Das Wasser verteilt sich im ganzen Körper, das Blut beispielsweise besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Das Wasser kann beispielsweise via Urin und Schweiß den Körper verlassen.

## Wasser ist das beste Getränk, weil es...?

- ...null Kalorien enthält
- ...aus jedem Wasserhahn sprudelt
- ...zahnfreundlich ist
- ...wenig kostet
- ...den Durst am besten löscht

## Das einzig Wahre: Wasser

Doch weshalb muss es Wasser sein?

Milch, Cola und Sirup sind doch auch flüssig?

Diese Frage stellen sich viele. Die Erklärung dazu liegt in der menschlichen Biologie: Alles, was wir zu uns nehmen, kommt als erste Station in den Magen. Einsenkung in der Magenschleimhaut, die sogenannte Magenstrasse, lässt Flüssigkeit schnell passieren. Stark gezuckerte Getränke verzögern die Magenentleerung und erhöhen bei der Aufnahme ins Blut den Verlust an körpereigenem Wasser, was uns wieder durstig macht. Trinken wir nun erneut ein Süssgetränk, geht das immer so weiter. Andere Getränke als Wasser stillen somit nicht den Durst.

**«Bevor Sie zum Süssgetränk greifen, probieren Sie aromatisiertes Wasser»**

## Aromatisierte Wasser

Manchmal ist es aber so, dass das Wasser einfach nicht schmeckt und ein neuer Geschmack her muss. Bevor Sie zu Süssgetränk greifen, probieren Sie aromatisierte Wasser. Selbstgemacht nicht gekauft. Schneiden Sie dazu Früchte, Gemüse oder Kräuter in kleine Stücke und giesen es kalt oder warm auf. Vitamine und Geschmack werden an das Wasser abgegeben, nach etwa zwei Stunden ist dieser Prozess abgeschlossen. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

## Zu wenig Wasser trinken kann...

- ...müde machen
- ...die Leistung verschlechtern
- ...die Konzentration mindern
- ...zu Verstopfungen führen
- ...Kopfweg verursachen

## Wann sollte Wasser getrunken werden?

nach dem  
Aufstehen



vor einer  
Mahlzeit



vor dem  
Badengehen



vor dem  
Zubettgehen



**WASSER  
WANGEN**



Bei Fragen rund um das Thema Trinkwasser stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

WASSERVERSORGUNG Wangen  
Zürcherstrasse 104a  
Postfach 122  
8855 Wangen

Verwaltung 055 440 54 50  
Pikett 055 440 54 00  
E-Mail [info@wvw.ch](mailto:info@wvw.ch)  
Homepage [www.wvw.ch](http://www.wvw.ch)