

# Der Öko-Tipp

## Leitungswasser

Mit diesem Öko-Tipp können Sie

- sich ordentlich Geld, Zeit und Schlepperei sparen
- Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun
- und nebenbei Klima und Umwelt schützen.

Das klingt nach der eierlegenden Wollmilchsau? Ja, manchmal ist das Gute ganz nah – in diesem Fall in Ihrem Wasserhahn. Im Vergleich mit Flaschengetränken siegt Leitungswasser in allen oben genannten Kategorien um Längen.

### Wie viel kann ich sparen?

Für 1 € bekommt man ca. 200 Liter Leitungswasser. Im Schnitt spart ein 4-Personen-Haushalt durch den Umstieg von abgepacktem Wasser zu Leitungswasser jährlich 1.000 €. Wie viel Zeit Sie sich sparen, wenn Sie nicht mehr zum Getränkemarkt fahren müssen und keine Getränkekisten oder Pfandflaschen mehr ein- und ausladen müssen, können Sie selbst am besten einschätzen. Leitungswasser ist auf jeden Fall bequem und ohne nervige Schlepperei rund um die Uhr ganz einfach verfügbar.

### Wie steht es um die Qualität des Wassers?

Dank der Trinkwasserverordnung wird das Leitungswasser in Deutschland sehr streng kontrolliert. Dabei unterliegt Leitungswasser sogar strengeren Vorgaben als Mineralwasser! Mineral- und Tafelwasser müssen nur 17 statt 30 Schadstoffhöchstwerte einhalten und z.B. gar nicht auf Pestizide, Nitrat oder Uran untersucht werden. Außerdem sind für manche bedenkliche Inhaltsstoffe höhere Grenzwerte als bei Leitungswasser erlaubt. Wir verfügen in Deutschland also über das Privileg, Wasser mit Topqualität einfach aus dem Hahn zu bekommen! (Einzige Ausnahme wäre, wenn in Ihrem Wohnhaus noch Bleirohre für die Wasserleitungen verbaut sind, was bis etwa 1970 üblich war.)



Foto: Pixabay

### Was ist klimaschädlich an Flaschen?

Durch den Transport von Flaschenwasser und die Herstellung der Verpackung wird viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Pro Liter fallen durchschnittlich 0,2 kg CO<sub>2</sub> an. Wenn alle Deutschen auf Leitungswasser umsteigen würden, könnten 3 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> eingespart werden. Das ist eine ganze Menge! Und das nur bei Wasser! Würden wir weitere Getränke durch Leitungswasser ersetzen, wäre das noch besser für das Klima - und in vielen Fällen auch für unsere Gesundheit.

### Welche Getränke gelten denn als gesund?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. sieht Wasser als kalorienfreies Getränk ganz vorne. Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke genauso wie zuckerhaltige sowie koffeinhaltige Erfrischungsgetränke (z. B. Limonaden,

Colagetränke und Eistees), mit Zucker oder Süßstoff gesüßt, sind keine empfehlenswerten Getränke. Weiter rät sie vom Verzehr von alkoholischen Getränken wie Wein, Bier & Co. ab und empfiehlt Kaffee, schwarzen sowie grünen Tee aufgrund des Koffeingehalts nur in moderaten Mengen. Für gesunde Abwechslung sorgen können aufgesprudelter Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder auch Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser.

#### Und wie sieht es mit der Umwelt aus?

Für die Produktion einer 1-Liter-Plastikflasche werden neben Rohöl etwa 3 Liter Wasser benötigt. Es werden also 3 Liter Wasser verschwendet, um 1 Liter transportieren zu können. Weiter enden Plastikflaschen leider oft als Müll in unserer Umwelt. Über die Probleme, die Plastikmüll mit sich bringt, können Sie sich z.B. in unserem Öko-Tipp „Plastik im Meer – wo kommt’s her?“ unter nebenstehendem QR-Code informieren. Leitungswasser ist verpackungsfrei. Wenn alle Menschen in Deutschland Leitungs- statt abgepacktes Wasser trinken würden, könnten so jährlich neben dem CO<sub>2</sub> auch 8 Milliarden Plastik-Einwegflaschen gespart werden. Ob die Ökobilanz von Mehrweg-Glasflaschen besser ist als von Mehrweg-Plastikflaschen, hängt wegen des höheren Gewichts stark von der Länge der Transportwege ab.



Zugegeben, der Wechsel von gesüßten Getränken auf Leitungswasser kann erst einmal schwerfallen. Doch schon nach wenigen Wochen der Umgewöhnung empfinden viele Limo & Co. als unangenehm süß. Probieren Sie's aus! Auch ein teilweiser Umstieg macht einen Unterschied – für Ihren Geldbeutel, Ihren Rücken, Ihren Blutzucker und für das Klima. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr AK Ökologie  
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen: <https://atiptap.org/wasserwissen/5-gruende-fuer-leitungswasser/>  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/kann-man-leitungswasser-bedenkenlos-trinken-112100>  
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/getraenke/>  
<https://de.euronews.com/green/2021/08/07/flaschenwasser-belastet-die-umwelt-3-500-mal-mehr-als-leitungswasser>