

# Ist kalkhaltiges Leitungswasser gesundheitsschädlich?

- a) Ja. Denn der Kalk kann sich in menschlichen Gefäßen ablagern.
- b) Nein. Kalkhaltiges Leitungswasser ist durchaus vorteilhaft, denn es enthält viel Calcium und Magnesium.
- c) Es ist weder vorteilhaft noch ungünstig.



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Wie viel Wasser sollte ein Grundschulkind täglich trinken?

- a) Rund 1,0 L  
Bei Sport oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten kann es auch mehr sein.
- b) Rund 2,0 L  
Größere Flüssigkeitsmengen schaden dem Organismus, da die Nieren beansprucht werden.



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**b) Nein. Kalkhaltiges Leitungswasser ist durchaus vorteilhaft, denn es enthält viel Calcium und Magnesium.**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**a) Rund 1,0 L  
Bei Sport oder körperlich anstrengenden  
Tätigkeiten kann es auch mehr sein.**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Wieviel Wasser sollte ein Jugendlicher täglich trinken?

- a) Rund 1,5 L  
Bei Sport oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten kann es auch mehr sein.
- b) Rund 2,0 L  
Größere Flüssigkeitsmengen schaden dem Organismus, da die Nieren beansprucht werden.



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Enthält Mineralwasser immer mehr Mineralstoffe als Leitungswasser?

- a) Nein. Mineralwasser muss, anders als der Name es vermuten lässt, nicht besonders mineralstoffhaltig sein.
- b) Ja. Für Mineralwasser, wie der Name schon sagt, gelten gesetzlich vorgeschriebene Mindestmengen an Mineralstoffen.
- c) Ja. Dies trifft aber nur auf Mineralwässer aus Deutschland zu.



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**a) Rund 1,5 L**

**Bei Sport oder körperlich anstrengenden  
Tätigkeiten kann es auch mehr sein.**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**a) Nein. Mineralwasser muss, anders als der  
Name es vermuten lässt, nicht besonders  
mineralstoffhaltig sein.**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Welche Getränke sind neben Leitungswasser gute Durstlöscher??

- a) Fruchtsäfte\*
- b) Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker
- c) Limonaden\*\*



Quelle: yusak p/fotolia.com

# Was kostet ein Liter Leitungswasser in etwa (ohne Abwassergebühr)?

- a) 0,2 Cent
- b) 0,8 Cent
- c) 1 Cent



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

## b) Kräuter- und Fruchtttees ohne Zucker

*\*Fruchtsäfte als Durstlöscher sind nicht empfehlenswert, wegen ihres relativ hohen Kaloriengehalts. Es spricht nichts dagegen, 1-2 x pro Tag Fruchtsaft am besten als Fruchtsaftschorle zu trinken. Mischungsverhältnis: 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile Wasser. Nach Möglichkeit sollte man das Obst jedoch lieber als ganzes Obst essen. \*\*Limonaden enthalten viel Zucker und sind als Durstlöscher nicht geeignet.*



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

## a) 0,2 Cent



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Sollte ein Wasserfilter\* verwendet werden?

- a) Nein. Wasserfilter sind nicht nötig und können sogar dazu beitragen, dass sich zu viele Keime im Wasser bilden können.
- b) Ja. Wasserfilter sind sinnvoll, da sie Keime, Arzneimittel und Pestizide aus dem Wasser entfernen, die sonst die Gesundheit gefährden können.
- c) Das ist nur erforderlich, wenn man in Gebäuden wohnt, die vor dem Jahr 1986 erbaut wurden.



Quelle: yusak p/fotolia.com

# Wer ist für eine ordnungsgemäße Trinkwasserinstallation (Rohre, Armaturen etc.) in einem Gebäude zuständig?

- a) das Gesundheitsamt
- b) das Wasserversorgungsunternehmen
- c) der Eigentümer des Gebäudes



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**a) Nein. Wasserfilter\* sind nicht nötig und können sogar dazu beitragen, dass sich zu viele Keime im Wasser bilden können.**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

*\*Erläuterung: Nicht gemeint sind die Partikelfilter, die sich im Haus direkt hinter der Wasserzähleranlage befinden.*

**c) der Eigentümer des Gebäudes**



Quelle: yusak\_p/fotolia.com



# Leitungswasser enthält viel Nitrat! Stimmt das?

- a) Nein. Leitungswasser enthält nicht zu viel Nitrat, da die Wasserversorger den gesetzlichen Grenzwert einhalten müssen.\*
- b) Ja. Es ist seit den letzten Jahren deutschlandweit ein Problem.
- c) Ja. Das betrifft aber nur einige Regionen in Niedersachsen.



Quelle: yusak p/fotolia.com

# Wie viel Liter Mineralwasser\* trinkt jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr?

- a) 90 Liter
- b) 106 Liter
- c) 150 Liter

\* inklusive Heilwasser



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

**a) Nein. Leitungswasser enthält nicht zu viel Nitrat, da die Wasserversorger den gesetzlichen Grenzwert einhalten müssen.\***

*\*Erläuterung: Es gilt ein Nitrat-Grenzwert von 50 mg pro Liter. Wenn dieser überschritten ist, müssen die Wasserversorger unbelastetes Wasser zumischen oder eine neue Quelle suchen, um ihn einzuhalten. Insofern ist es sehr unwahrscheinlich, dass Trinkwasser mit zuviel Nitrat bis zum Verbraucher gelangt. Zudem tätigen wir den größeren Teil der Nitrataufnahme sowieso über feste Nahrung.*



**c) 150 Liter**



# Wie viele Stück Würfelzucker enthält ein Glas (0,2 L) Limonade?

- a) 7 Stück Würfelzucker
- b) 3 Stück Würfelzucker
- c) 10 Stück Würfelzucker



Quelle: yusak p/fotolia.com

# Wie viel mg Koffein enthält eine Dose Energy-Drink?

- a) 80 mg (so viel wie eine Tasse Kaffee)
- b) 150 mg
- c) 30 mg



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

a) 7 Stück Würfelzucker



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

a) 80 mg (so viel wie eine Tasse Kaffee)



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

# Wie viele Dosen Energy-Drink darf ein 13 jähriger Junge maximal trinken, wenn er die gesundheitlich zulässige Höchstmenge nicht überschreiten will?

- a) 5 Dosen
- b) 2 Dosen
- c) 3 Dosen



Quelle: yusak p/fotolia.com

# Was ist das optimale Mischungsverhältnis für Fruchtsaftchorlen?

- a) 1 Teil Fruchtsaft und 1 Teil (Mineral) Wasser
- b) 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile (Mineral) Wasser
- c) 2 Teile Fruchtsaft und 1 Teil (Mineral) Wasser



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

## b) 2 Dosen



Quelle: yusak\_p/fotolia.com

## b) 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile (Mineral) Wasser



Quelle: yusak\_p/fotolia.com