

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 13

Trinken hält das Gehirn fit

Durstlöscher Wasser

Wer richtig trinkt, kann besser denken. Wasser regelt unsere Körpertemperatur, liefert Nährstoffe, filtert die Nieren, entgiftet die Leber und lässt das Blut besser zirkulieren. Doch ist Wasser eigentlich gleich Wasser?



Welche Wassersorten gibt es?

Die einen lieben stilles Wasser, andere mögen es lieber sprudelig. „Prickelwasser“ mit hohem Kohlensäuregehalt war übrigens schon in der Römerzeit beliebt. Das hatte auch einen bestimmten Grund: Kohlensäure macht das Wasser haltbar! So konnte man die kostbare Flüssigkeit auch über lange Strecken transportieren.

Mineralwasser: Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Es ist durch Niederschlag in den Boden gelangt und durch mehrere Erd-, Sand-, Stein- und Kiesschichten gesickert. So hat es sich mit Mineralstoffen, wie Kalzium, Magnesium oder Natrium angereichert. Weil die Wasserquelle tief in der Erde liegt, ist sie meist vor Verunreinigung geschützt. Mineralwasser muss stets direkt an der Quelle abgefüllt werden. Als einziges Lebensmittel muss es sogar amtlich anerkannt werden. Der Kohlensäuregehalt kann nachträglich verändert werden.

Quellwasser: Der wesentliche Unterschied zum Mineralwasser ist der: Quellwasser muss zwar auch aus einer unterirdischen Quelle kommen, doch muss die nicht vor Verunreinigung geschützt sein. Um den Verbraucher vor Schadstoffen zu schützen, gelten aber die Grenzwerte der Trinkwasserverordnung.

Leitungswasser: Auch unser Leitungswasser wird sehr streng kontrolliert und ist hygienisch einwandfrei. Allerdings wird das Wasser nur bis zum Hausanschluss geprüft. Fließt es danach aber durch alte Blei- oder Kupferrohre, kann das Wasser der Gesundheit schaden. Auch Kalkablagerungen in der Leitung sind ein idealer Nährboden für Bakterien. Deshalb sollte man auch regelmäßig das Sieb am Wasserhahn mit Zitronensäure entkalken.

Trink-Tipps

- 1,5 bis 2,5 Liter sollte man am Tag trinken – am besten regelmäßig über den ganzen Tag verteilt.
- Das ideale Mineralwasser zum Essen enthält Kohlensäure. Warum? Kohlensäure unterstützt die Durchblutung der Magenschleimhäute. Nährstoffe können so besser aufgenommen werden.
- Wasser mit Kohlensäure bleibt länger frisch.
- PET-Flaschen können im Vergleich zu Glasflaschen Fremdstoffe an das Wasser abgeben. Diese Flaschen sollte man deshalb nicht zu lange lagern.
- Sonnenlicht kann Mineralstoffe beeinflussen. Auch bei zu großer Wärme können sich leicht Keime bilden.
- Wer viel Sport treibt, braucht mehr Mineralstoffe. Je intensiver der Sport, desto wichtiger ist der Natrium-, Magnesium- und Kalziumgehalt des Wassers. Ein ideales Sportgetränk ist Apfelschorle aus Mineralwasser und Saft im Verhältnis 3:1.
- Der Umwelt zuliebe sollte man Wasser nur in Mehrwegflaschen kaufen.

naar: www.checked4you.de, 15.05.2014

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 13 Durstlöscher Wasser

2p 42 Welke **twee** voordelen heeft de aanwezigheid van koolzuur in water?