

Berliner Wasser

# 10 gute Gründe,

warum Sie jeden Tag Wasser trinken sollten



Sie möchten mehr über Ihr Trinkwasser erfahren? Weitere Informationen finden Sie im Themenbereich „Wasser“ unter [www.bwb.de](http://www.bwb.de).

Berliner Wasserbetriebe  
10864 Berlin

Hausanschrift  
Neue Jüdenstraße 1  
10179 Berlin

Tel. 0800.292 75 87  
Fax 030.8644-2810

[service@bwb.de](mailto:service@bwb.de)  
[www.bwb.de](http://www.bwb.de)

Ein Unternehmen von Berlin



## Sie wollen mehr über das Berliner Wasser wissen?

### www.bwb.de und Online-Kundenportal

Auf [www.bwb.de](http://www.bwb.de) sind zahlreiche Informationen rund um das Thema Trinkwasser sowie Wissenswertes über die Arbeit der Berliner Wasserbetriebe für Sie bereitgestellt. Im Kundenportal stehen Ihnen viele Services von zu Hause aus zur Verfügung, dazu zählen An- und Abmeldung, Zählerstandseingabe, Änderungen der Adress- und Vertragsdaten sowie die Rechnungsübersicht.

### www.klassewasser.de

Unsere Internetseite [www.klassewasser.de](http://www.klassewasser.de) lädt Kinder, Schüler und Lehrkräfte dazu ein, die spannende Welt des Wassers zu entdecken.

### Führungen

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und besuchen Sie unsere Wasser- oder Klärwerke sowie unsere Ausstellungen im Museum im Wasserwerk Friedrichshagen.

Internet: [www.museum-im-wasserwerk.de](http://www.museum-im-wasserwerk.de)

Telefon: 030.8644-7695

Anmeldung zur Werksführung:

Telefon: 030.8644-6393

E-Mail: [fuehrungen@bwb.de](mailto:fuehrungen@bwb.de)

### Kundenzentrum

Für weitere Fragen sind wir für Sie telefonisch unter 0800.292 75 87 kostenfrei zu erreichen. Unser Kundenzentrum ist montags bis donnerstags von 8 bis 17 Uhr und freitags von 8 bis 15 Uhr geöffnet.

Eine Nummer - alle Dienste  
**0800.292 75 87**  
[www.bwb.de](http://www.bwb.de)

## Berliner Trinkwasser ist ein Premium-Lebensmittel.

Trinkwasser ist das am strengsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland. Die Ergebnisse zeigen: Unser Berliner Leitungswasser ist von ausgezeichneter Qualität. Es ist so gut, dass es sogar für Säuglingsnahrung geeignet ist. Ein Prädikat, auf das wir stolz sind.

Berliner Wasser ist Spitze in Deutschland. Das zeigt auch ein bundesweiter Test, bei dem das Trinkwasser in 270 Städten verglichen wurde. Das Urteil: „Gut plus – das Berliner Wasser könnte kaum besser sein“. Keine andere deutsche Großstadt schnitt besser ab.

Unser Trinkwasser stammt aus tiefem Grundwasser. Es bildet sich aus versickerndem Oberflächen- und Regenwasser. Bei der Passage des Bodens wird es natürlich gefiltert, sodass es biologisch und chemisch einwandfrei ist. Und im Wasserwerk wird nur Eisen mit Luft und Sand entfernt. Natur pur. Ohne Chemie.

Die Qualitätskontrollen garantieren: Berliner Wasser ist Wasser höchster Güte – ein Premium-Lebensmittel zum Genießen.



## Berliner Trinkwasser ist gesund.

Wasser ist idealer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Es führt dem Körper lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente zu, wie beispielsweise Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Außerdem kann unser Körper viele Vitamine und andere Nährstoffe erst mit der Hilfe von Wasser nutzen. Es spaltet diese Stoffe auf, sodass sie aufgenommen und weiterverarbeitet werden können.

Unser Körper braucht Wasser, damit das Blut in unseren Adern fließen kann. Trinken wir zu wenig, wird unser Blut dickflüssiger. Unser Herz muss mehr arbeiten, um es durch den Körper zu pumpen. Wir fühlen uns schlapp, Kopf- und Muskelschmerzen sowie Wahrnehmungsstörungen können die Folge sein. Im Extremfall kann Wassermangel zu Nieren- und Kreislaufversagen führen.

**Tipp:** Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser.

## Berliner Trinkwasser schmeckt.

Hätten Sie das gedacht? Wasser ist das Lieblingsgetränk der Deutschen. Weil es schmeckt. Und besonders gut schmeckt das Berliner Trinkwasser.

Das hat seinen Grund: Mineralstoffe und Spurenelemente verleihen unserem Berliner Wasser seinen charakteristischen, guten Geschmack. Es enthält einen hohen Anteil an Calcium und Magnesium.

Unser Trinkwasser fließt kühl aus dem Hahn. Wenn es heiß ist oder nach dem Sport tut eine Abkühlung gut: Einfach den Wasserhahn aufdrehen und den Durst löschen. Berliner Wasser ist frisch gezapft, wenn es kühl aus der Leitung kommt – und so schmeckt es auch.

**Tipp:** Wenn Sie nach einem längeren Wochenende oder nach einem Urlaub zurückkommen, dann lassen Sie das Wasser vor dem Trinken so lange ablaufen, bis es kühl und frisch ist. Denn wenn Wasser lange Zeit in den kleinen Hausleitungen stagniert hat, kann es sich erwärmen und Metall-Ionen aufnehmen. Deshalb: Erst duschen, dann Kaffee kochen.





## 4 Berliner Trinkwasser erspart unnötige Schlepperei.

Schleppen Sie gerne Getränkekästen? Nein? Dann lassen Sie es doch einfach. Die Alternative heißt: Wasserhahn auf. Ihr Wasser ist schließlich schon da, wenn Sie nach Hause kommen. Und das in einer Qualität, die es mit jedem Mineralwasser aufnehmen kann.

Wasser aus dem Hahn erspart Ihnen mühseliges Kisten-schleppen – und den Rücktransport für das Pfand. Es ist rund um die Uhr verfügbar und immer ausreichend auf Lager. Sie müssen sich nicht nach Öffnungszeiten richten, denn Ihr Wasserhahn hat durchgehend geöffnet. An 365 Tagen im Jahr.

Trinkwasser aus dem Hahn ist eine clevere Lösung, die Ihr Leben leichter macht.

## 8 Berliner Trinkwasser ist unschlagbar preiswert.

Wie viel kostet ein Liter frisches Trinkwasser, direkt gezapft aus dem eigenen Wasserhahn? 1 Cent? 2 Cent? 5 Cent?

Nein. Ein Liter kostet gerade einmal 0,5 Cent, inkl. Lieferung. Zum Vergleich: Im Laden kostet Mineralwasser im günstigen Fall 20 Cent. Für das gleiche Geld bekommen Sie umgerechnet 40 Liter erstklassiges Berliner Trinkwasser. Noch teurer ist eine Flasche Wasser im Restaurant. Für dieses Geld können Sie beispielsweise:

- 5 500 Tassen Tee kochen
- 4 000 Marathonläufer mit einem Becher Wasser versorgen
- 45 000 Eiswürfel produzieren

oder natürlich 1 000 Liter Berliner Wasser bester Qualität trinken! Berliner Trinkwasser ist ein Spitzenprodukt zum fairen Preis.

## 9 Berliner Trinkwasser ist umweltfreundlich.

Wenn Sie Berliner Leitungswasser trinken, schützen Sie die Umwelt. Denn Sie helfen aktiv mit, den Ausstoß des klimaschädlichen Gases Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) zu reduzieren. Die Herstellung, Reinigung und das Recycling von Getränkeverpackungen aus Glas, Kunststoff oder Karton braucht Energie und führt damit zu CO<sub>2</sub>-Emissionen. Hinzu kommt der Transport von der Getränkefabrik in den Laden und schließlich zu Ihnen nach Hause. Und dort kommen die meisten Flaschen dann auch noch in den Kühlschrank.

Wasser aus dem Wasserhahn ist umweltfreundlich. Es kommt frisch und kühl aus der Leitung und ohne Verpackung direkt zu Ihnen. Es schont die natürlichen Ressourcen, spart Energie und senkt den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Allein die Berlinerinnen und Berliner können pro Jahr rund 100 000 Tonnen CO<sub>2</sub> vermeiden, wenn alle 3,4 Millionen Einwohner Leitungs- statt Flaschenwasser trinken. Das entspricht der Menge an CO<sub>2</sub>, die entstehen würde, wenn Sie 16 000 Mal mit dem Auto um die Erde fahren.



## 7 Berliner Trinkwasser macht schlau.

Unser Gehirn ist ein wasserreiches Organ. Damit es arbeiten kann, braucht es Wasser. Trinken wir zu wenig, schrumpfen unsere grauen Zellen. Wir werden vergesslich, unaufmerksam und unkonzentriert. Keine Angst, nach ein paar Gläsern Wasser erreichen die grauen Zellen schnell wieder Normalgröße. Wasser macht uns geistig fit und leistungsfähig. Es sorgt dafür, dass wir uns auch über längere Zeit konzentrieren können. Viele medizinische Studien belegen den Zusammenhang von Trink-Menge und geistiger Fitness.

Kinder lernen besser, wenn sie genügend trinken. Im Beruf gilt das Gleiche. Trinken Sie deshalb genügend Wasser. Ein Gang zum Wasserhahn kann eine produktive kurze Pause sein, die Ihnen wieder neue Energie gibt.

## 8 Berliner Trinkwasser hält schlank.

Wasser ist ein echter Schlankmacher. Und das nicht nur, weil es keine Kalorien hat. Es verbrennt sogar welche. Das haben Forscher der Berliner Charité nachgewiesen: Wenn wir kühles Wasser trinken, verbrennt unser Körper Kalorien, um es zu erwärmen. Außerdem aktiviert das Trinken das so genannte sympathische Nervensystem, das den Körper auf geistige und körperliche Leistung vorbereitet. Vereinfacht gesagt lässt der Körper seinen Motor warm laufen. Auch das verbrennt Kalorien. Zusätzlich gilt: Durch das Trinken entsteht ein Sättigungsgefühl, so dass wir weniger essen müssen.

Wer täglich zwei Liter Wasser pur trinkt, kann so jedes Jahr rund 36 500 Kalorien zusätzlich verbrauchen, das entspricht rund fünf Kilogramm Fettgewebe. Berliner Trinkwasser ist also gut für die Figur.

## 9 Berliner Trinkwasser macht schön.

Wasser ist gut zu Ihrer Haut. Es hält sie jung und macht sie schön. Sie müssen nur genügend davon trinken. Trinken Sie zu wenig, trocknet Ihre Haut aus und verliert an Spannkraft. Sie wird rau, rissig und es entstehen Falten. Wer zu wenig trinkt, kommt schneller in die Jahre.

Trinkwasser versorgt rund 300 Millionen Hautzellen unseres Körpers mit Flüssigkeit. Dadurch wird die Haut besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das belebt sie, hält sie elastisch, straff und glatt.

Viele Hautcremes und Lotionen bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser. Daher machen sie vor allen Dingen eines: Sie führen der Haut Feuchtigkeit zu, wie unser Wasser auch. Wer genügend Wasser trinkt, kann einen Teil der Ausgaben für Hautpflegemittel sparen.

Berliner Trinkwasser ist ein Jungbrunnen für Ihre Haut.



## 10 Berliner Trinkwasser hält Sportler fit.

Sport ohne Wasser ist undenkbar. Wer Sport treibt, muss viel Wasser trinken. Das ist wichtig, um den Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen wieder auszugleichen. Bei einem Tennisspiel verlieren wir rund zwei Liter Wasser, bei einem Fußballspiel sind es drei Liter, bei einem Marathon sogar vier Liter. Wenn wir zu wenig Wasser im Körper haben, werden die Muskeln schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Muskeln verkrampfen sich.

Wasser ohne Kohlensäure ist am besten geeignet, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Breitensportler brauchen keine isotonischen Getränke, die oft teuer sind, aber im Vergleich zum Wasser keinen zusätzlichen Nutzen bieten.

**Tipp:** Trinken Sie rechtzeitig Wasser und in ausreichender Menge – nicht nur nach dem Sport, sondern bereits bevor und während Sie Sport treiben.