

NEWSLETTER

WASSERWISSEN

A high-speed photograph of a water droplet falling into a pool of water, creating a series of concentric ripples. The droplet is captured mid-fall, just above the point of impact, with a small splash visible below it. The background is a solid blue color.

DIE WASSERFORMEL

Wieviel Wasser soll man eigentlich trinken und warum?

WASSERVERBRAUCH IN DEUTSCHLAND - MÜSSEN WIR WASSER SPAREN?

WASSERHELD DES MONATS

Herzlich willkommen!



**Hier erhältst du deinen ersten
Newsletter mit wertvollem und
interessantem Wasserwissen**

Wasser ist das mit Abstand interessanteste Element auf diesem Planeten.

In diesem Newsletter erfährst du interessante Fakten über Wasser, die deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden betreffen.

Wir bestehen nach dem Gewicht zu ca. 70% aus Wasser. Wenn wir allerdings die Moleküle im Körper zählen könnten, dann wäre nur jedes 100ste Molekül **kein** Wassermolekül.

Nach dieser Zählweise bestehen wir also zu 99% aus Wasser. Da Wassermoleküle sehr klein und leicht sind, kommen sie eben beim Gewicht “nur” auf 70%.

Man kann auch sagen, wir sind reine Wasserwesen.

Es macht also sehr viel Sinn sich mit diesem Thema im eigenen Interesse zu beschäftigen.



Die Wasserformel

Wieviel Wasser sollte man eigentlich trinken und warum?

Die Frage kann man einfach beantworten: Soviel wie wir für das optimale Funktionieren unseres Körpers brauchen.

Jede Funktion in unserem Körper, sei es mechanisch, neuronal oder bio-chemisch benötigt Wasser. Viele Körperfunktionen (wenn nicht alle) werden durch Wasser gesteuert.

Da wir ständig Wasser verlieren, müssen wir zumindest das ersetzen um einer Dehydration mit schlimmen Folgen vorzubeugen.

Um es klar zu sagen, unser Wohlbefinden, aber auch unsere Leistungsfähigkeit sind stark von einer Wasserversorgung abhängig.

Wieviel Wasser brauchst DU wirklich?

Wasser ist Leben – aber wieviel Wasser brauchst du ganz persönlich? Die Antwort hängt von deinem Körpergewicht und deinem Lebensstil ab.

Der individuelle Unterschied



Es ist eigentlich logisch:

Ein 95 kg schwerer Bauarbeiter, der täglich körperlich arbeitet, hat einen deutlich höheren Wasserbedarf als eine 45 kg leichte Büroangestellte, die den Großteil des Tages sitzt.



Die einfache Formel für deinen Tagesbedarf

Um deinen Wasserbedarf individuell zu berechnen, hilft eine einfache Faustregel:

👉 Körpergewicht : 3 : 10 = Liter Wasser pro Tag

Ein paar Beispiele:

- 70 kg → $70 : 3 = 23,3 \rightarrow : 10 = 2,33$ Liter pro Tag
- 60 kg → $60 : 3 = 20 \rightarrow : 10 = 2$ Liter pro Tag

Die 5 %-Regel: Dein täglicher Wasserverlust

Der menschliche Körper verliert täglich etwa 5 % seines Wasseranteils – durch Atmung, Urin, Schweiß. Bei starker körperlicher Aktivität oder Hitze sogar deutlich mehr!

Beispiel:

Ein Mensch mit 80 kg Körpergewicht besteht zu ca. 70 % aus Wasser – also rund 56 kg. Davon sind 5 % etwa 2,8 Liter, die täglich ersetzt werden müssen.

Was zählt zum Wasserbedarf?

💧 Reines, stilles Wasser ist ideal.

🌿 Auch leichter, ungesüßter Kräutertee kann zählen.

🥗 Wasser nehmen wir auch über Obst, Gemüse und Salat auf.

❌ Nicht geeignet sind:

- Kaffee (wirkt entwässernd)
- Alkohol (entzieht dem Körper Wasser)
- Limonade, Fruchtsäfte & Softdrinks (zu viel Zucker, belasten den Stoffwechsel)



Fazit:

Trink mehr Wasser – aber nicht irgendwie, sondern angepasst an dich. Je klarer du deinen individuellen Bedarf kennst, desto besser unterstützt du deine Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden.

Wasserverbrauch in Deutschland - müssen wir Wasser sparen?

Wasser ist unser wertvollstes Gut – und Deutschland gehört weltweit zu den Vorreitern im sparsamen Umgang damit. Doch es lohnt sich ein genauer Blick:

Wie viel Wasser verbrauchen wir tatsächlich – direkt aus dem Hahn und verborgen in unseren Konsumgütern?

Sparen gelingt:

In Deutschland ist der öffentliche Wasserverbrauch pro Kopf in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken.

Während 1990 noch 147l pro Einwohner und Tag verbraucht wurden, lag der Wert im Jahr 2010 bereits bei nur noch 121l/Tag .

Mit sinkender Tendenz: Der aktuelle Durchschnitt liegt sogar bei etwa 120 l/Tag – darunter fallen Duschen, Waschen, Kochen und Trinken .

Ist das schon genug?

Ja – laut Umweltbundesamt liegt Deutschlands Wasserverbrauch deutlich unter der Schwelle, die als nachhaltig gilt (<20 % des verfügbaren Wassers)

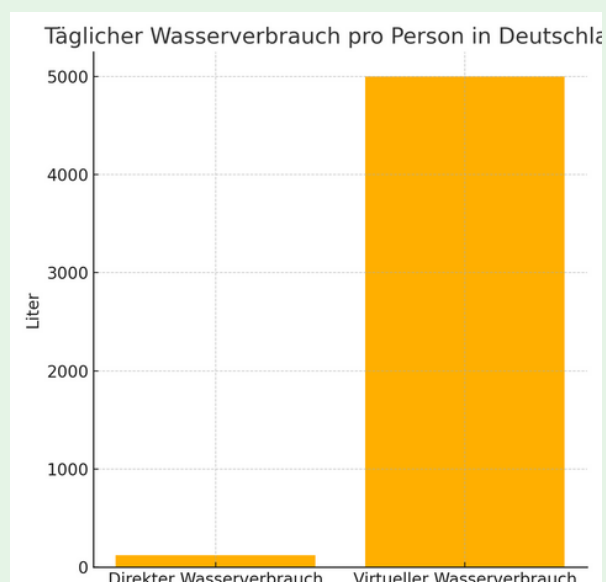
Das verborgene Wasser: Virtueller Wasserverbrauch

Was vielen nicht bewusst ist:

Der Haushaltsverbrauch ist nur ein winziger Teil unseres Gesamtverbrauchs.

Viel gravierender ist das sogenannte „**virtuelle Wasser**“.
Dies ist das Wasser, das in der Produktion von Lebensmitteln, Kleidung, Elektronik & Co. verbraucht wird.

- Der durchschnittliche deutsche Verbrauch an Trink- und Haushaltswasser liegt bei rund 120 l/Tag, dem stehen aber durchschnittlich 4.000–5.300 l „virtuelles Wasser“ täglich gegenüber.
- Ein einziger Kaffeebecher (125 ml) schluckt ca. 140 l Wasser in der Kaffeebohnenenerzeugung .
- Ein mittleres T-Shirt (500 g) bindet ungefähr 2.000–4.100 l Wasser.
- Ein Paar Jeans benötigt sogar bis zu 10.000 l Wasser für Herstellung und Verarbeitung .
- Auch Fleisch und Milchprodukte sind sehr wasserintensiv – z. B. 1 kg Rindfleisch entspricht etwa 15.415 l Wasser, und 1 kg Käse etwa 3.178 l.



Warum ist das so wichtig?

Obwohl wir den Wasserverbrauch im Haushalt erfolgreich reduziert haben, ist der Einfluss unseres Konsums auf globale Wasserressourcen immens:

Für Industrieländer wie Deutschland hängen 50–80 % des Wasserfußabdrucks mit importierten Agrar- und Industrieprodukten zusammen .

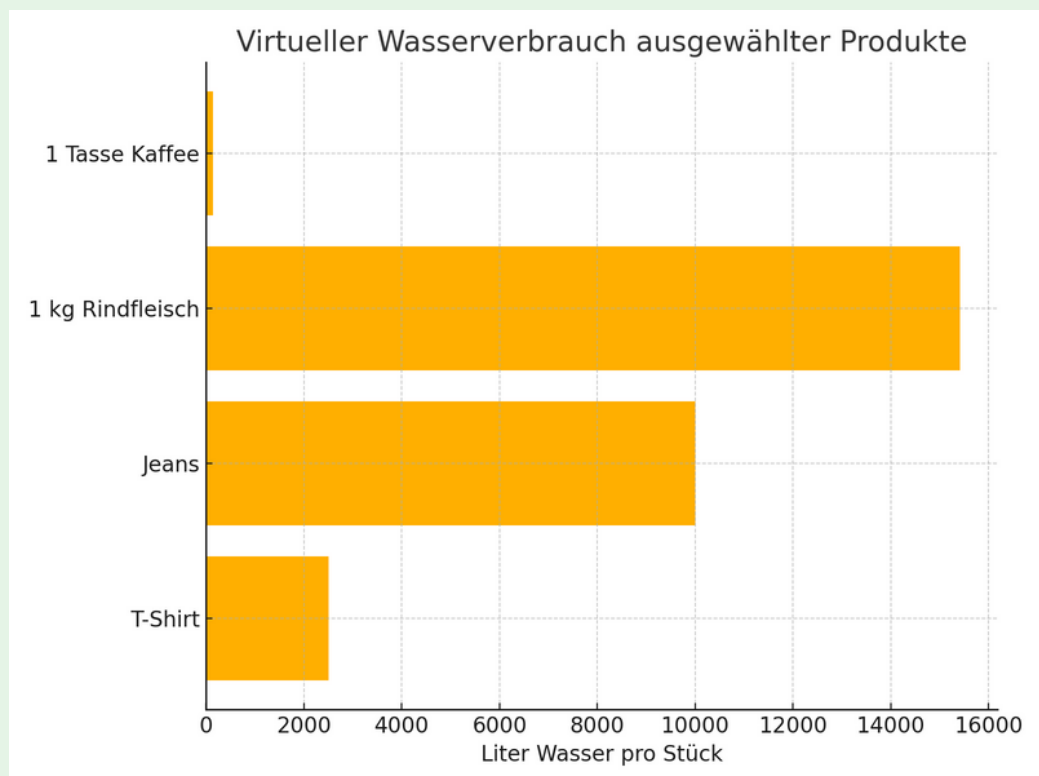
Fazit & Empfehlungen

Haushalt:

Wasser sparen lohnt – z. B. durch wassersparende Armaturen, kluge Verbrauchsgewohnheiten (Duschen, Toiletten, Lecks)

Bewusster Konsum:

Konsumgüter (Kleidung, Lebensmittel, Elektronik, Möbel) bewusster auswählen – weniger, langlebiger, regionale Produkte bevorzugen



Mehr über den Virtuellen Wasserverbrauch findest du hier:
Water Footprint Network, Water Calculator, Umweltbundesamt

Wasserheldin des Monats

💧 Wasserheldin des Monats: Veda Austin – Die Sprache des Wassers verstehen

Veda Austin ist eine neuseeländische Wasserforscherin die eine neue Qualität der Kommunikation mit Wasser entwickelt hat.

Ihre Methode ist ebenso simpel wie verblüffend – und zeigt uns ein neues Verständnis von Wasser.

Nach einem schweren Autounfall und einer tiefgreifenden persönlichen Heilung durch Wasser begann Veda, gefrorenes Wasser als Medium zur Kommunikation zu nutzen.

Sie zeigt dem Wasser eine ein Bild oder einen Gegenstand oder spielt ihm Musik vor. Danach friert sie es kurz ein und fotografiert die sich bildenden Eiskristalle.

Die Ergebnisse sind fantastisch. Das Wasser zeigt uns bei gleicher Behandlung immer die gleichen Symbole, wie bei einer Schrift.

Mit ihren Bildern zeigt sie nicht nur das Wasser ein Gedächtnis hat, sondern auch das Wasser ein Bewusstsein hat und direkt mit uns kommuniziert.

Wasser ist ein lebendiges Wesen, das wahrnimmt, reagiert und kommuniziert – wenn wir bereit sind, zuzuhören.

www.vedaaustin.com



Beispiel Bilder aus dem Buch
 “The Living Language of Water”
 von Veda Austin
www.vedaaustin.com

Ende

Du hast deinen ersten Wassercoach-Newsletter erhalten.

Deine Meinung ist mir wichtig.

Sende mir gern dein Feed Back, deine Anmerkungen, Vorschläge
für weitere Wasserthemen oder andere Idee.

info@wassercoach.com

Wenn du an weiteren Informationen zum Thema
Wasser interessiert bist, dann lade ich dich gerne in
unsere kostenlose Wasser Community.
www.skool.com/wasser oder nutze den QR-Code



Wasser neu verstehen -
Gesundheit neu erleben



WASSERCOACH

www.wassercoach.com

