

## Beratung ist gefragt!

ThüWa ThüringenWasser GmbH  
Magdeburger Allee 34  
99086 Erfurt

Ansprechpartner für Fragen  
rund ums Trinkwasser:

Stabsgruppe Marketing und Verkauf  
Telefon: 0361 564-1801  
Telefax: 0361 564-1713

### ■ Ein Stück gelebte Lebensqualität – das Trinkwasser der ThüWa ThüringenWasser GmbH



Egal, ob zu Hause oder im Büro – ein Trinkwasser-sprudler ist ein cleveres Mittel für alle, die sich Getränke gern selbst zubereiten. Ob mit viel oder eher weniger Kohlensäure: Ausgangspunkt ist hier in jedem Fall gesundes Trinkwasser.

Zu einem Stück gelebter Lebensqualität wird das Trinkwasser des Erfurter Wasserversorgers auch als Quelle der Entspannung, wenn es z. B. nach Feierabend als erholsames Bad puren Genuss bietet. Da Wasser gebraucht und nicht verbraucht wird, kann man das Bad in jeder Beziehung mit gutem Gewissen genießen.



Schon die jungen Thüringer wissen, dass Trinkwasser pure Lebensfreude bringt. Bei fröhlichem Spiel und Sport genießen sie ihr Trinkwasser ausgelassen und mit viel Spaß.



Egal, wie und wofür Sie Ihr Trinkwasser nutzen, auf seine Qualität ist in jedem Fall Verlass. Mit ihrer täglichen Arbeit steht die ThüWa ThüringenWasser GmbH dafür ein, dass es auch für künftige Generationen heißt:

**Trinkwasser –  
ein Stück Lebensqualität!**



# Trinkwasser – ein Stück Lebensqualität!

# Trinkwasser – ein Stück Lebensqualität!

## Deutschlands bestkontrolliertes Lebensmittel

Deutschlandweit kann das von Trinkwasserversorgern gelieferte Naturprodukt Trinkwasser jederzeit unbedenklich genossen werden. Die Wasserversorger und Gesundheitsämter sowie unabhängige Labore prüfen regelmäßig, ob es den strengen Anforderungen der Trinkwasserverordnung entspricht. Garant dafür, dass man Trinkwasser im Versorgungsgebiet der ThüWa ThüringenWasser GmbH rund um die Uhr ohne Bedenken zu sich nehmen kann, sind u. a. die mehr als 2.200 Qualitätskontrollen, die der Erfurter Wasserversorger jährlich durchführt.



### ■ Der menschliche Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser.

Sein prozentualer Anteil hängt vom Alter und Geschlecht ab. Ein erwachsener Mensch besteht zu ca. 60 % aus Wasser, ein drei Monate alter Säugling zu etwa 75 %. Der menschliche Körper benötigt einen seiner wichtigsten Baustoffe, das Wasser, u. a. als Transport-, Lösungs- und Kühlmittel. Es ermöglicht lebensnotwendige chemische Reaktionen und stellt sicher, dass Nährstoffe und Mineralien gelöst werden und dort ankommen, wo sie im Körper benötigt werden. Wasser hilft dem Menschen, Temperaturunterschiede z. B. durch das Schwitzen auszugleichen.

### ■ Schon geringe Wasserverluste bringen den Flüssigkeitshaushalt des menschlichen Körpers aus dem Gleichgewicht.

Setzt bei einem Minus im körperlichen Wasserhaushalt von 0,5 % des Körpergewichts Durst ein, äußern sich 2 % schon in nachlassender Konzentrationsfähigkeit. Kondition und Fitness vermindern sich um bis zu 20 % der normalen Leistungsfähigkeit. Bereits 4 bis 5 % nicht ausgeglichenen Wasserverlustes führen zu ernsthaften körperlichen Beeinträchtigungen. Der Genuss von Trinkwasser wirkt dem gezielt entgegen.



### ■ Trinkwasser ist für alle ein idealer Durstlöscher

Egal, ob für Kinder mit einem Mindestbedarf an getrunkenen Flüssigkeit von etwa einem Liter oder für Erwachsene mit ihrem Bedarf von ca. zwei bis drei Litern pro Tag – Trinkwasser ist für alle ein idealer Durstlöscher. Die benötigte Wassermenge hängt u. a. von der Außentemperatur und dem Grad der körperlichen Aktivität ab.



Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt unterstützt die Freude und Ausdauer bei jeder Art von sportlicher Aktivität.

Er fördert, verbunden mit einer gesunden Ernährung, die Konzentrationsfähigkeit und trägt auf natürliche Weise zur Steigerung der persönlichen Leistung bei. Bei

Sport, körperlicher Anstrengung und auch warmer Umgebungstemperatur ist Trinken besonders wichtig. In regelmäßigen Abständen genossen hilft Trinkwasser, Flüssigkeitsdefizite auszugleichen und einen Wassermangel, z. B. durch starkes Schwitzen, gar nicht erst entstehen zu lassen. Besonders während und nach dem Sport

**SWE** Wasser

schätzen daher Sportler Trinkwasser als mineralstoffreiche natürliche Erfrischung. Hat man den Tag über wenig getrunken, empfiehlt es sich, schon vor dem Sport ein Glas Wasser in kleinen Schlucken zu sich zu nehmen.



Mit seinem Preis von weniger als 0,2 Cent/Liter\*, garantiert null Kalorien und reich an lebenswichtigen Mineralien ist das Trinkwasser der ThüWa ThüringenWasser GmbH ein wahres Allroundtalent. Es steht rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr in jedem Haushalt zur Verfügung. Zu Mahlzeiten gereicht erfrischt es auf gesunde natürliche Art.

\* Mengenpreis im Versorgungsgebiet der ThüWa ThüringenWasser GmbH