

Morgens frisches Trinkwasser aus dem Hahn?

Das soll gesund sein. Ist es allerdings nicht immer.

Ein Glas Leitungswasser am Morgen kurbelt den Stoffwechsel an, soll beim Abnehmen helfen und Heißhungerattacken verhindern. Das erfrischende Getränk nach dem Aufstehen kann Ihre Gesundheit allerdings auch negativ beeinflussen. Wieso?

Schadstoffe im Trinkwasser

Steht Wasser über Nacht oder einige Stunden in der Leitung (Stagnationswasser), nimmt es die Inhaltsstoffe aus den Materialien der Rohre auf oder löst kleine Partikel von der Innenseite der Rohre ab. Dabei kann es sich beispielsweise um Keime und Bakterien, aber auch um andere Ablagerungen handeln.

In einigen Haushalten, bei denen die Trinkwasserleitungen nachträglich isoliert wurden, kann das Hahnenwasser zusätzlich mit Bisphenol A (BPA) belastet sein.

Wer also morgens gleich ein Glas Leitungswasser trinkt, nimmt nicht nur Flüssigkeit, sondern unter Umständen auch Mikroorganismen und Chemikalien zu sich.

Morgens ein Glas Wasser: Beachten Sie zwei Tipps

Damit Sie die gesundheitlichen Benefits des morgendlichen Glas Wassers weiterhin genießen können, rät der Verband (VKU) in Berlin, dem auch die Wasserversorger angehören, das Hahnenwasser für 20 bis 30 Sekunden laufen zu lassen. In der Zeit wird das belastete Stagnationswasser herausgespült. Das dann folgende Wasser ist sodann von besserer Qualität und kann ohne Bedenken getrunken werden.

Lassen Sie auch beim Wasser für die Kaffee- oder Teezubereitung den Wasserhahn erst einige Sekunden geöffnet, bevor Sie damit den Wasserkocher oder den Wassertank der Kaffeemaschine füllen.

Tipp

Anstatt die Zeit zu messen, reicht auch ein Temperatur-Check aus. Das Wasser sollte so lange aus dem Hahn fließen, bis es sehr kalt ist. Dann ist es meistens frisch.

Der zweite Tipp ist, die Armaturen, Mischdüse und den Wassersparaufsatz regelmäßig zu reinigen. In den Aufsätzen lagern sich ebenfalls von Zeit zu Zeit Bakterien, Keime und Kalk ab – und gelangen so auch ins Trinkwasser.

Können Sie die Armaturen und Aufsätze nicht reinigen, tauschen Sie diese aus.

Wasser laufen lassen: Wasserverschwendung?

Damit das Durchspülen der Rohre keine Wasserverschwendung ist, fangen Sie das Nass auf und gießen Sie damit Ihre Blumen. Den Gewächsen machen die Mikroorganismen und die Ablagerungen meist nichts aus. Und: Pflanzen bevorzugen teilweise sogar abgestandenes Wasser, da es unter anderem etwas wärmer als frisches Leitungswasser ist.