



## **Wasser - Grundlage des Lebens und Lebensmittel Nr. 1**

### **Was ist Wasser?**

Wasser ist eine chemische Verbindung aus den Elementen Sauerstoff und Wasserstoff. Wasser ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die in der Natur als Flüssigkeit (Wasser), als Festkörper (Eis) und als Gas (Wasserdampf) vorkommt. Jedes Lebewesen besteht zu einem Teil aus Wasser, der menschliche Körper etwa zu 66 Prozent, die Erde ist zu etwa 71% mit Wasser bedeckt – weniger als ein Prozent davon sind allerdings als Trinkwasser nutzbar. Das Wort Wasser leitet sich vom althochdeutschen Wort »wazzar« ab, das bedeutet übersetzt so viel, wie »das Feuchte, Fließende«.

### **Aroma und Inhaltsstoffe von Wasser**

Natürliches, reines Wasser ist farblos, klar, geruchsfrei und hat einen neutralen Geschmack.

### **Wozu braucht man Wasser?**

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel der Erde. Wasser ist der wichtigste Baustein aller lebenden Organismen. Der menschliche Körper kann in der Regel nicht länger als drei Tage ohne Wasser auskommen. Bereits bei einem Wassermangel kommt es zu gravierenden gesundheitlichen Problemen. Es gibt Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure, Tafelwasser, Quellwasser oder Heilwasser. Man sollte je nach Gewicht, Alter und Aktivitäten etwa 1,5 bis 3 Liter Wasser am Tag trinken. Lebensmittel enthalten ebenso Wasser und beliefern den Körper auf diesem Wege zusätzlich mit der lebensnotwendigen Flüssigkeit. Obst und Gemüse bestehen zu einem Großteil aus Wasser.

Wasser ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: