

# Wasser- Kraft

*Wenn jemand einen wenig agilen Eindruck vermittelt, »hängt er rum wie ein Schluck Wasser«; ein Mensch, der über keine sonderlich interessante Ausstrahlung verfügt, gilt als so aufregend »wie ein Teller Wasser«.*

Vielfältig und unverzichtbar:  
**Wasser** als Lebensmittel

**K**eine Frage: Wasser ist ein Synonym von Langeweile und Belanglosigkeit: Es macht farblich wenig her, weist keinen aufregenden Geschmack oder Geruch auf, ist überall und jederzeit verfügbar. Insbesondere als Nahrungsmittel wird ihm – zumindest hierzulande, wo es unbegrenzt verfügbar scheint – keine Anerkennung zuteil: Allenfalls dient es mittelbar zum Kochen oder als simpler Durstlöcher, dem man in der Regel jedoch andere Flüssigkeiten vorzieht. In scheinbarem Widerspruch zu diesen Befunden steht ein boomender Markt exklusiver Tafel- und Mineralwässer, die zum Teil den Preis edler Champagnersorten erzielen. Über 500 Mineralwässer, 60 Heilwassersorten sowie diverse Quell- und Tafelwassersorten stehen dem Verbraucher zur Verfügung.

Dabei ist das simple, preiswerte Leitungswasser nicht nur ein Durstlöcher – von dem man im Sommer täglich 1,5 bis 2 Liter zu sich nehmen sollte –, sondern ein vollwertiges Grundlebensmittel, das gemeinhin unterschätzt ist und vielfältige Aufgaben erfüllt: Es transportiert Nährstoffe zu den Zellen, Stoffwechsel-Abbauprodukte von den Zellen weg und reguliert die Körpertemperatur. Je reiner das Wasser ist, je weniger andere Stoffe es enthält, desto besser kann es diese Aufgaben erfüllen.

Alle lokalen Experten sind sich einig: Das Göttinger Leitungswasser ist nicht zu beanstanden. Zu 80% entstammt es der Har-