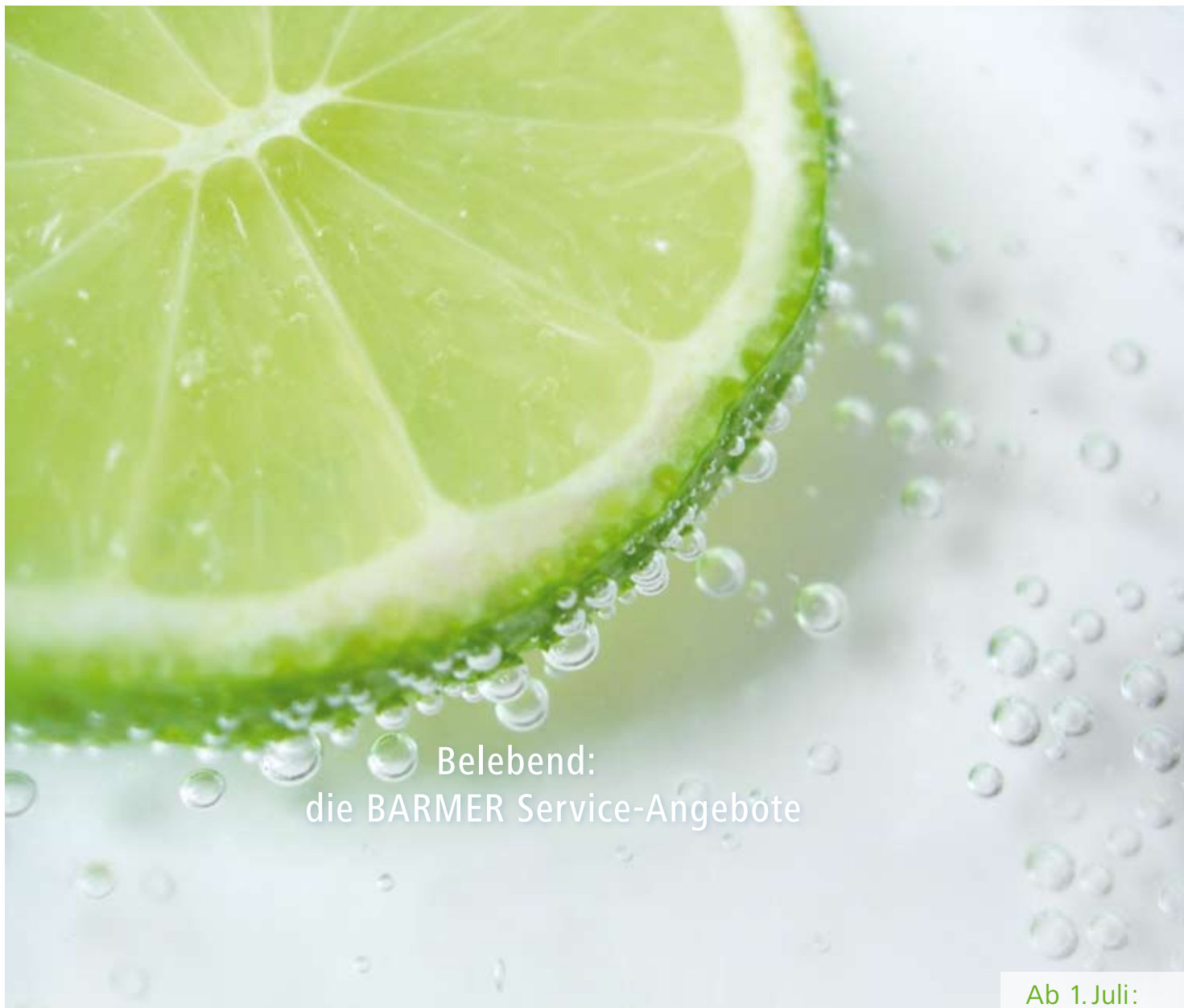


NAHD RAN

MENSCH. ARBEIT. GESUNDHEIT. 2.09
Das BARMER Magazin für Unternehmen

BARMER
diegesundexperten



Belebend:
die BARMER Service-Angebote

Ab 1. Juli:
Beiträge
sinken

Betriebliche Gesundheitsförderung. **Die BARMER, ein anerkannter Partner**

Neues BARMER Angebot: Workshop **FÜHRUNGAKTIV. Vitaminstoß fürs Betriebsklima**

BARMER News und Tools, speziell für Unternehmen. **Info-Cocktail aus dem Internet**

Wasser

Lebensquell und Wirtschaftsfaktor

Wasser ist überall, schier unendlich und doch knapp. Futurologen sagen, es ist der Rohstoff, um den die Menschheit Kriege führen könnte. Es ist die Lösung, in der das Leben entstand, ein Stoff mit vielen merkwürdigen Eigenschaften. Und für die Gesundheit unverzichtbar.

Wasser ist überall. Besonders eindrucksvoll erleben dies Menschen, die aus dem All auf den blauen Planeten schauen, oder die Passagiere von Interkontinentalflügen. Soweit das Auge reicht, nur Wasser. Es bedeckt drei Viertel der Erdoberfläche, füllt die Meere, ist an den Kappen der Pole und auf Gletschern zu Eis erstarrt, wabert als Dampf in der Atmosphäre umher.

Die Wissenschaftler können bis heute nicht genau sagen, woher das Leben auf der Erde kommt. Wohl aber wissen sie, dass das Wasser der Ort war, in dem es vor dreieinhalb Milliarden Jahren entstanden ist. Kein Lebewesen auf diesem Planeten könnte ohne Wasser auskommen, die Krone der Schöpfung, die Menschen, nicht ausgenommen. Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser – Wasser sorgt dafür, dass der Organismus funktioniert. Es ist ihm Baustoff, Lösungs-, Transport- und Kühlmittel zugleich.

Atmung, Harn und Schweiß entziehen dem Körper jeden Tag etwa 2,5 Liter Flüssigkeit. Das hält niemand lange aus, manche Menschen machen schon nach zwei, die letzten spätestens nach vier Tagen schlapp. Davor schützt sich, wer mindestens 1,5 Liter täglich trinkt – den Rest an Flüssigkeit liefert die Nahrung.

Rekordhalter ...

Wer den Spuren des Wassers folgt, findet Rekorde, Absonderlichkeiten, Zerstörung und viel Schönheit. Wasser formt das Gesicht der Erde seit Milliarden von Jahren, verändert Küstenlinien, schmiegelt Landschaften und poliert die Kiesel am Grund der Flüsse. Wasser schafft Naturschönheiten wie den Grand Canyon. Geheimnisvolle Tropfsteinhöhlen sind ebenso der gestalterischen Kraft des Wassers zuzuschreiben wie die Inseln der Nordsee. Mikroorganismen leben im Wasser noch an Orten, die dem Menschen nicht nur unwirtlich erscheinen, sondern ihn töten würden. Zu den erstaunlichsten Überlebenskünstlern gehört eine Mikrobe namens *Pyrolobus furmarii*, die noch bei einer Temperatur von 113 Grad Celsius putzmunter ist. Und selbst da ist noch nicht Schluss: Im Pazifik entdeckten Wissenschaftler vor einigen Jahren einen Einzeller, der sogar bei 121 Grad wuchs. Auch am anderen Ende des Thermometers bietet Wasser Lebensraum für eine schier unendliche Vielfalt. Das Packeis der Polarregion ist nicht etwa die weiße Wüste, die es auf dem ersten Blick zu sein scheint. Zwischen den Eiskristallen des gefrorenen Meerwassers bildet sich eine konzentrierte Salzlake, die Heimat für Unmengen Würmer, kleiner Krebse, Algen und Bakterien ist.

... und Zerstörer

Dass Wasser zerstören kann, davon wissen die Menschen in Küstenregionen und Flussdeltas zu erzählen. Seit der biblischen Sintflut oder dem Platzregen, der das „frevle Geschlecht“ der Menschen in Ovids Metamorphosen vertilgt, haben Wetterkapriolen immer wieder Opfer gefordert. Die Sturmfluten in den Niederlanden 1953 und in Hamburg 1962 oder der Tsunami Weihnachten 2004 im Indischen Ozean sind in kollektiver Erinnerung. Solche Katastrophen haben aber immer auch dazu geführt, dass Menschen sich besser schützen. Mit Deichen wie in unserem Nachbarland, mit einem Frühwarnsystem gegen verheerende Flutwellen in den Weltmeeren.

Zu dem Bemerkenswerten am Wasser gehört seine Rolle in der Wetterküche der Erde. Beispielhaft dafür steht der Golfstrom, der mit seiner Wärme dafür sorgt, dass die Europäer etwa fünf Grad höhere Temperaturen haben als die Kanadier, die in den gleichen geographischen Breiten leben. Weitgehend unerforscht und vermutlich unterschätzt ist der Wasserdampf in der Atmosphäre. Er ist der wichtigste Bestandteil der unseren Planeten schützenden Gashülle. Welche Rolle der Dampf genau spielt, wie sich Temperaturschwankungen oder etwa die Landwirtschaft mit ihrem Methanausstoß genau auswirken, ist noch nicht geklärt.

Apropos Landwirtschaft: Sie verwendet 70 Prozent des weltweiten Wasserverbrauchs. In einem Kilogramm Rindfleisch stecken bis zu 16.000 Liter Wasser. Allein daraus lässt sich ablesen, wie stark das Wachstum der Weltbevölkerung und die

Wasserressourcen zusammenhängen. Nie zuvor – so die UNESCO in ihrem Weltwasserbericht 2009 – gab es eine so große Nachfrage nach dem Nass. Kein Wunder, dient es doch neben der Landwirtschaft auch Industrie und Privathaushalten in vielerlei Weise. Dabei ist Wasser ein Rohstoff, der nationale Grenzen nicht akzeptiert. 263 Seen und Flusseinzugsgebiete liegen auf dem Gebiet von zwei und mehr Staaten. Sie bedecken mehr als die Hälfte der Landoberfläche; hinzu kommen grenzüberschreitende Grundwasservorkommen. Werden die Menschen es schaffen, diesen Schatz gemeinsam zu nutzen?

Bei so vielen Bezugspunkten zwischen Mensch und Wasser wundert es nicht, dass es in Religion und Kunst eine große Rolle spielt. Menschen erleben Wasser seit jeher als Konflikt zwischen zuviel und zuwenig. Es nimmt in ihren Religionen einen besonderen Platz ein, steht für Ursprung und Reinheit. In Literatur und Bildender Kunst spiegelt sich Wasser in Schilderungen und Darstellungen der Realität ebenso wie der Fiktion. Künstler verarbeiteten darin Naturgewalten und Katastrophen. Zugleich formt es die Natur, prägen Flüsse wie etwa der Ganges, die Wolga oder der Rhein ganze Kulturlandschaften. Wasser ist überall. Das ist beeindruckend!

Weitere Informationen

Weltthema Wasser und Weltwasserdekade: www.unesco.de, Thema Wasser Projekte zur Umweltbildung: www.horstmann-stiftung.de
Heilwasser in Deutschland: www.heilwasser.com
Sebastian Kneipp und seine „Nachfahren“: www.kneippbund.de
Mehr zum Thema Wasser und Ernährung: www.dge.de
Der Mensch und die Naturgewalten: Theodor Storm „Der Schimmelreiter“

BARMER Firmenfitness

Wassertag

Wasser treibt den Menschen an, hält die Lebensgeister wach. Die BARMER bietet ihren Partnerunternehmen im Rahmen der Firmenfitnessangebote unter anderem den „Wassertag“ an. Die simple Idee dabei: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden auf witzige, ansprechende Weise sensibilisiert, ausreichend zu trinken. Dabei hilft zum Beispiel die Wasserbar, Trinkwasser an die Beschäftigten zu verteilen. Sie wird durch die Kooperation mit einem Wasserlieferanten oder Mineralwasserbetrieb vor Ort ermöglicht. Außerdem möglich ist eine Trinkberatung durch Ernährungsexperten.

Weitere Informationen

www.barmer-unternehmen.de > Gesundheit im Unternehmen > Firmenfitness > Fitnessideen

Wider den Durst

Ab 1. Juli: die Trinkuhr

Ausreichend zu trinken, bereitet Menschen Schwierigkeiten. Dieses Problem hat Erfinder Sven Olsen mit seiner Trinkuhr gelöst. Ab Juli erinnert sie daran, ausreichend zu trinken. Es gibt die Trinkuhr als „Smiley“ und als „Universal“. Zu bestellen ist die Trinkuhr unter Telefon 0180-57 71 00-71 oder per Fax unter 0180-57 71 00-88 und im Internet: www.trinkuhr.de. Geliefert wird binnen 48 Stunden.

Weitere Informationen

Preise und Bestellmöglichkeiten: www.trinkuhr.de, www.barmer.de



Anzeige

BARMER
diegesundexperten

Für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Beste!

Das Deutsche Institut für Service-Qualität hat die 20 größten gesetzlichen Krankenkassen bewertet. Gesamtsieger: die BARMER. Überzeugend nicht nur durch den besten Service, sondern auch durch das gute Leistungsangebot. Sprechen Sie uns an! Unsere Firmenkundenberaterinnen und -berater helfen gerne weiter.

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ

**Beste
Kranken-
kasse**

TEST 03/2009

Im Vergleich: 20 gesetzliche Kassen

DISQ GmbH & Co. KG

n-tv

DER NACHRICHTENSENDER