

## Stadtwerke Karlsruhe

Die Stadtwerke Karlsruhe kümmern sich nicht nur bei Ihnen zu Hause um hochwertiges Trinkwasser. Sie bieten auch in der Stadt verschiedene Möglichkeiten, sich mit Trinkwasser in hoher Qualität zu versorgen. In den Kundenzentren der Stadtwerke Karlsruhe können Sie zu den Öffnungszeiten gesprudeltes Trinkwasser beziehen. Oder suchen Sie in der Trinkwasser-App der Stadtwerke Karlsruhe nach dem nächsten Brunnen. [www.stadtwerke-karlsruhe.de/swk/kundenservice/apps/app-trinkwasser.php](http://www.stadtwerke-karlsruhe.de/swk/kundenservice/apps/app-trinkwasser.php)

## Refill



Diese deutschlandweite, ehrenamtliche Initiative kennzeichnet Cafés, Läden und öffentliche Gebäude, an denen Sie Ihre eigene leere Trinkwasserflasche oder den Fächerbecher kostenlos wieder auffüllen können. Achten Sie einfach auf das Zeichen im Schaufenster oder fragen Sie nach. Eine Auflistung der Refill-Stationen finden Sie unter: [www.refill-deutschland.de/karlsruhe](http://www.refill-deutschland.de/karlsruhe)

## Europäische Brunnengesellschaft

Die ehrenamtlichen Mitglieder der Europäischen Brunnengesellschaft engagieren sich in der Pflege und Erhaltung von Brunnen und des Brunnenbetriebs. Sie recherchieren die Geschichte der einzelnen Brunnen, führen ein Brunneninformationssystem aller Karlsruher Brunnen und sanieren trockene, verschüttete und kontaminierte Brunnen. Im Ausland sorgen sich die Mitglieder um die Anlage neuer Brunnen und um internationale Brunnenhilfe nach Naturkatastrophen. Näheres können Sie nachlesen unter [www.brunnengesellschaft.de](http://www.brunnengesellschaft.de)



## Öffentliche Toilette gesucht?

Im Stadtplan unter [www.karlsruhe.de](http://www.karlsruhe.de) finden Sie die Standorte der öffentlichen Toilettenanlagen sowie die Gastronomiebetriebe, die die „Nette Toilette“ anbieten, unter „Interessante Orte - Kultur&Tourismus“. Oder suchen Sie unter [www.die-nette-toilette.de/wer-macht-bereits-mit.html](http://www.die-nette-toilette.de/wer-macht-bereits-mit.html) weitere Standorte.

## Der Klimawandel schreitet voran.

Besonders urbane Ballungsräume stehen dabei vor großen Herausforderungen. Viele klimatische Veränderungen werden dort in ihrer Wirkung noch verstärkt. So wird die Anzahl an Sommer- und Hitzetagen sowie Tropennächten deutlich zunehmen.

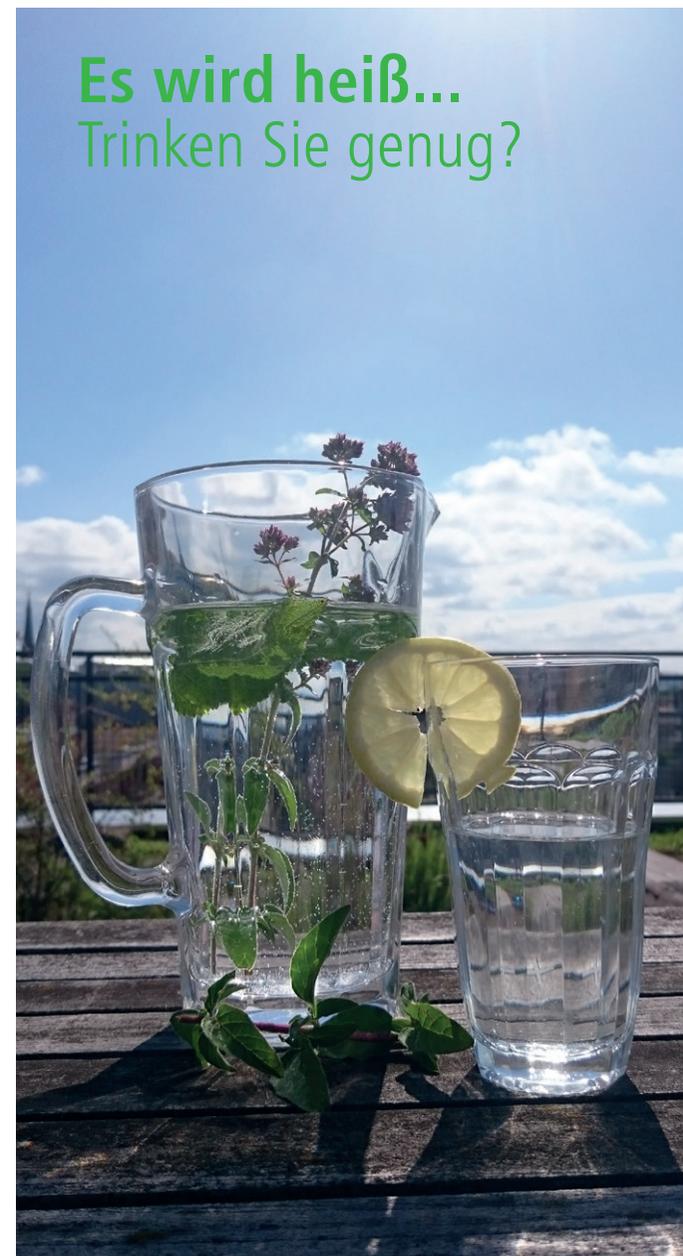
Durch die Lage am Oberrhein ist Karlsruhe davon in hohem Maße betroffen. Die Karlsruher Klimaanpassungsstrategie fordert daher auch die Information der Bevölkerung und die Vermittlung von Verhaltensregeln zur Vorsorge bei auftretenden Hitzeperioden.

Eine Hitzewarnung vor Tagen, an denen die gefühlte Temperatur über 32 Grad steigen wird, können Sie kostenlos beim Deutschen Wetterdienst ([www.dwd.de](http://www.dwd.de)) abonnieren.

## Ein Projekt für Meine Grüne Stadt Karlsruhe

Die Stadt Karlsruhe möchte gemeinsam mit ihren Bürgerinnen und Bürgern sowohl Lebensqualität und Wohlbefinden als auch die Zukunftsfähigkeit unserer Stadt erhalten und weiter entwickeln. Das Korridorhema **Meine Grüne Stadt Karlsruhe** bündelt als einer der Schwerpunkte für die zukünftige Stadtpolitik die Themen Klima, Gesundheit und Natur.

Informieren Sie sich über Inhalte und Projekte und beteiligen Sie sich mit Ihren Ideen. [gruenestadt.karlsruhe.de](http://gruenestadt.karlsruhe.de)



© Stadt Karlsruhe | Layout: Karbstein, Unger | Bilder: www.karlsruhe.de, Umwelt- und Arbeitsschutz | Druck: Rathhausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: August 2021

## Trinken ist lebensnotwendig!

Unser Körper besteht zu über 65 Prozent aus Wasser, täglich verlieren wir Flüssigkeit durch Schwitzen, Atem, Haut und auf der Toilette. Dieser Verlust muss durch Getränke und Nahrung wieder aufgefüllt werden, ansonsten kommt es zu Flüssigkeitsmangel. Die Folgen können gravierend sein: Von Kopfschmerzen über Schwindel und Kreislaufproblemen zu Schluckbeschwerden, Verstopfung und Muskelkrämpfen. Sogar eine vorübergehende Demenz kann durch Flüssigkeitsmangel ausgelöst werden.

Täglich ausreichend zu trinken erhält die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Tagesbedarf liegt bei 1,5 bis 2 Litern, die gleichmäßig über den Tag verteilt aufgenommen werden sollen. In großer Hitze ist Trinken noch wichtiger: Die körpereigene Kühlung, das Schwitzen, lässt den Bedarf ansteigen. Denken Sie an den erhöhten Bedarf und trinken Sie bewusst und ausreichend.



## Deswegen: denken Sie an das Trinken!

- Trinken Sie mehrmals täglich kleinere Mengen. Warten Sie nicht auf den Durst, trinken Sie schon vorher.
- Das Trinken vergessen Sie nicht, wenn Sie sich schon morgens zwei Liter ungesüßten Tee, Saftschorlen oder Wasser auf den Tisch stellen.
- Obst, Gemüse, Salate oder Suppen ersetzen wichtige Mineralien, die über das Schwitzen verloren gehen und ergänzen die Flüssigkeitsaufnahme.
- Lauwarme Getränke sind besser verträglich als eiskalte.
- Das Leitungswasser der Karlsruher Stadtwerke hat eine hohe und stetig überprüfte Qualität und kann gut in Ihren Trinkplan aufgenommen werden.
- Wasser kann mit frischen Kräutern wie Pfefferminze, Melisse oder Zitronenscheiben geschmacklich verändert werden.
- Ein alkoholfreies Bier schmeckt im Sommer besonders gut.
- Mit einer kleinen Wasserflasche im Gepäck können Sie unterwegs trinken. Die Flasche können Sie an vielen Stellen wieder auffüllen.



## Wo finden Sie Trinkwasser in der Stadt?

Im Stadtgebiet gibt es immer mehr Angebote an kostenlosem Trinkwasser. So können Sie auch unterwegs ausreichend trinken, ohne viel Wasser tragen zu müssen. In Deutschland gilt die Regel, dass grundsätzlich Trinkwasser aus der Leitung kommt und ein Hinweisschild „Kein Trinkwasser“ angebracht sein muss, wenn an einem Brunnen oder einem Wasserhahn keine Trinkwasserqualität gewährleistet ist. Allerdings ist damit keine Gewähr für die hygienischen Qualitäten der Zapfstelle gegeben. Bitte schätzen Sie beim Füllen Ihrer Flasche selber ab, ob der hygienische Zustand der Anlage ein unbeschwertes Trinken erlaubt.

Mit dem neuen Fächerbecher können Sie nicht nur leckeren Kaffee „To Go“ trinken, er eignet sich natürlich auch zum Mitnehmen von kühlem Wasser für unterwegs.



## Städtische Einrichtungen

Öffentliche Trinkwasserspender finden Sie während der Öffnungszeiten in städtischen Einrichtungen, im Ordnungs- und Bürgeramt in der Kaiserallee 8 und in der Stadtbibliothek.

