



## Drik vand

Vand er nødvendigt for vores sundhed og velvære. I hver eneste af kroppens celler er der vand, og vand er involveret i alle kroppens funktioner. Faktisk består din krop af 2/3 vand!

Hver dag mister du cirka 2½ liter vand gennem udånding og affaldsprodukter. Får du ondt i hovedet, føler dig svimmel eller har svært ved at koncentrere dig, kan det være et tegn på, at du ikke får nok væske indenbords. Den rette mængde af vand i kroppen får dig til at føle dig veltilpas.

### Sundt og kaloriefrit

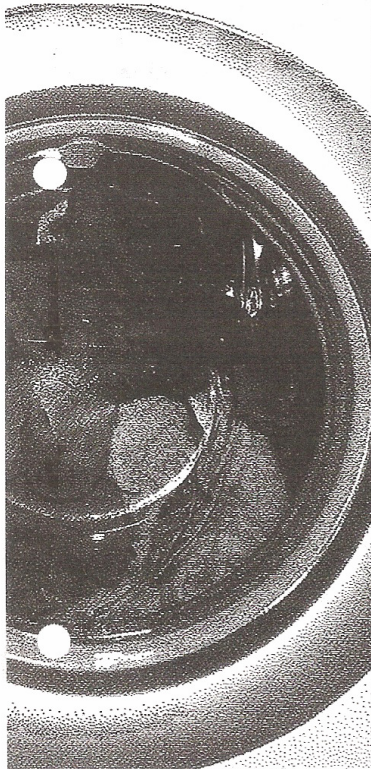
Vand er det sundeste du kan drikke. Det indeholder hverken kalorier eller fedt, men til gengæld en mængde vigtige mineraler som kalcium, magnesium og jern.

### Sunde tænder

Vand har en neutral pH-værdi. Sukkersødede drikkevarer har ofte en pH-værdi, der ligger langt under fire. Og det er sukkeret og syren der skader tænderne.

### Billigt

Vand fra hanen er den billigste tørstslukker på markedet. 1 liter koster under 10 øre - og til den pris får du det endda leveret derhjemme!



## Vandets hårdhed

For at dosere dit vaskepulver rigtigt, er det vigtigt at du kender vandets hårdhedsgrad. Hårdheden bestemmes af calcium- og magnesiumindholdet i vandet. Et stort indhold giver hårdt vand - et lille indhold giver blødt vand.

Hårdheden opgives i °dH (tyske grader hårdhed).

0 - 4°dH Meget blødt

4 - 8°dH Blødt

8 - 12°dH Middelhårdt

12 - 18°dH Temmeligt hårdt

18 - 30°dH Hårdt

over 30°dH meget hårdt

Vandet inden for Haderslev Forsynings forsyningsområder har forskellig hårdhedsgrader alt efter hvor du bor.

I Haderslev-området, er hårdhedsgraden mellem 12 og 17°dH.

I Vejens-området, er hårdhedsgraden cirka 9°dH.