



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 kalorfrit

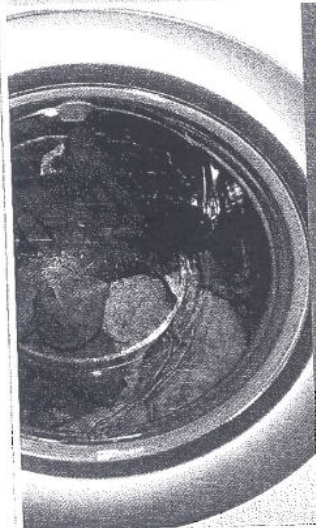
Vand er det sundeste du kan drikke. Det indeholder hverken kalorier eller fedt, men til gengæld en mængde vigtige mineraler som kalcium, magnesium og jern.

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 Over Jerstal er vandets hårdhed 7,8°dH