Verbraucherzentrale Hamburg

Leitungswasser – eine klare Sache!

Am Wasser scheiden sich die Geister. Der eine bevorzugt Mineralwasser aus dem Supermarkt, die andere vertraut dem Wasser aus der Leitung. Und das können auch Sie bedenkenlos tun. Wir räumen mit einigen Vorurteilen über Leitungswasser auf.



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Wasser ist das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland.
2. Der Konsum von Leitungswasser ist deutlich klimaschonender als der von Mineralwasser aus dem Supermarkt.
3. Wasserfilter filtern auch die gesunden Bestandteile des Leitungswassers heraus.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Gut trinken im Alltag – worauf es ankommt“** Jetzt anmelden

Stand: 17.04.2026

Über 140 Liter Wasser (abgefüllt in Flaschen) trinkt eine Person in Deutschland im Durchschnitt jedes Jahr. Das entspricht ungefähr 16 Kisten. Kisten, die oft über hunderte oder gar tausende Kilometer mit dem LKW vom Hersteller in die Supermärkte gefahren werden müssen. Alleine aus ökologischen Aspekten ist es also mehr als sinnvoll, Wasser aus der Leitung zu trinken. Aber es gibt noch weitere Argumente, warum Sie sich für Wasser aus der Leitung und gegen Mineralwasser entscheiden sollten.

Wir gehen einigen Behauptungen und Vorurteilen über Leitungswasser auf den Grund.

Behauptung 1: Die Grenzwerte für Schadstoffe sind zu hoch.

Die Grenzwerte - oder genauer Trinkwasserleitwerte - werden basierend auf umfassenden wissenschaftlichen Untersuchungen festgelegt. Für 56 Parameter müssen alle EU Staaten Werte festlegen, die mindestens europäischen Vorgaben entsprechen - oder besser sind. Wenn weitere Stoffe geregelt werden, wird sich bei Stoffen, für die es eine gute wissenschaftliche Grundlage gibt, auf wissenschaftliche Werte gestützt. Ist die Datenlage nicht ausreichend, gilt das Vorsorgeprinzip, d.h. es wird ein besonders niedriger Wert angesetzt, bis die Datenlage ausreichend ist. Wir können darauf vertrauen, dass die Trinkwasserversorger in Deutschland hochwertiges Trinkwasser zur Verfügung stellen.

Behauptung 2: Es gibt keine Grenzwerte für Hormone und Medikamentenrückstände.

Ja, Hormone und Medikamentenrückstände sind ein Problem. Allerdings nur, wenn das Trinkwasser aus belasteten Schichten stammt. Dies sind zumeist oberflächennahe Schichten. Wenn Wasserversorger allerdings eine Belastung feststellen, werden die Filtermaßnahmen angepasst oder die Quellen gewechselt. Das gilt grundsätzlich bei Verunreinigungen aller Art.

Behauptung 3: Verschiedene Erreger sind latent im Wasser vorhanden.

Nein, das ist falsch. In unseren Breiten wird Trinkwasser verlässlich entkeimt. Entweder chemisch oder physikalisch. Dennoch sollte man das Stagnationswasser, also das Wasser, welches sich zum Beispiel über Nacht oft über Stunden in der Leitung befindet, ablaufen lassen. Mindestens so lang, bis das fließende Wasser eine konstant kühle Temperatur hat.

Behauptung 4: Wasserfilter machen das Wasser reiner und damit gesünder.

Wenn Filter richtig funktionieren, machen sie das Wasser in der Regel noch reiner. Allerdings ist es nicht sinnvoll, 100 Prozent reines Wasser zu trinken. Leitungswasser ist eine Mischung aus Wasser und vielen Mineralien, die ganz natürlich im Boden und in den Gesteinen vorkommen, an die sich der Körper gewöhnt hat und die er sogar braucht. Es ist gar nicht notwendig, das letzte Körnchen aus dem Wasser herauszufiltern. Wasserfilter für den Privatgebrauch verschlechtern teilweise das Wasser, da sie Nährboden für Keime sein können oder unerwünschte Stoffe abgeben.

Behauptung 5: Nur 100 Prozent inhaltsstofffreies Wasser ist wirklich gesund.

Das ist Unsinn. Der dauerhafte Genuss von destilliertem Wasser ist sogar schädlich.

Behauptung 6: Bleirohre oder Armaturen können das Leitungswasser verunreinigen.

Ja, das ist durchaus möglich. Wir empfehlen deshalb, eine Bestandsaufnahme der Hausarmaturen und Leitungen zu machen. Oberstes Gebot sollte sein: Leitungen sanieren statt alte Leitungen behalten und einen Filter einbauen. Auch Wasserfilter können die Wasserqualität beeinträchtigen. Das gilt übrigens auch für andere Geräte wie Kaffeemaschinen oder Wasserkocher.

Behauptung 7: Je größer die Stadt, desto verschmutzter das Grundwasser.

Ja, das stimmt, aber gilt so nur für das oberflächennahe Wasser. Dieses wird jedoch nicht als Trinkwasser verwendet. In Großstädten weicht man meist ins Umland aus oder bezieht Wasser aus tiefergelegenen Schichten. Generell versuchen die Wasserversorger immer dort nach Trinkwasser zu bohren, wo es diese Belastungen nicht gibt, bzw. in so tiefe Schichten zu bohren, in denen etwaige Belastungen nicht mehr vorkommen. Die Stiftung Warentest testet regelmäßig das Trinkwasser aus verschiedenen Städten und Gemeinden.

ÜBRIGENS

In unserem Infozentrum können Sie Ihre Trinkflasche kostenlos mit frischem Hamburger Leitungswasser auffüllen. Wir sind eine von über 6.000 Refill-Stationen in Deutschland. So helfen Sie und wir gemeinsam, Müll zu vermeiden und Ressourcen zu sparen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/trinkwasser/leitungswasser-eine-klare-sache