



arche noVa
Initiative für Menschen in Not

„Wie viel Wasser braucht der Mensch?“

WASH steht für Wasser-, Sanitärversorgung und Hygiene. In dieser Rubrik stellen wir den Arbeitsschwerpunkt von arche noVa näher vor. Dieses Mal: „Wie viel Wasser braucht der Mensch zum (Über)Leben?“

Wasser ist für Leben, Gesundheit, Entwicklung und Menschenwürde unerlässlich. In der Nothilfe und Entwicklungszusammenarbeit ist das Thema deshalb von entscheidender Bedeutung. Zu wenig oder verunreinigtes Wasser sind die häufigsten Gründe für hygienisch bedingte Krankheiten in Krisensituationen.

Der menschliche Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser. Durch Ausscheidungen verliert er bis zu drei Liter Flüssigkeit am Tag. Je höher die Temperaturen und je stärker die körperliche Anstrengung desto umfangreicher muss der Wasserspeicher aufgefüllt werden. Im Durchschnitt sollte ein gesunder Mensch etwa 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. Im Alltag wird jedoch noch viel mehr Wasser gebraucht. In Deutschland nutzt jede und jeder durchschnittlich 121 Liter Wasser am Tag für Körperhygiene, Kochen, Trinken, Essen und Putzen. In den USA liegt der Wert bei bis zu 380 Litern. Geringer sind die Zahlen in Ländern des globalen Südens. In Mali werden durchschnittlich nur 20 Liter Wasser täglich genutzt.

Um in der humanitären Hilfe von minimaler Versorgung mit adäquatem Wasser zu sprechen, müssen drei Hauptkriterien gewährleistet werden: Zugang zur Wasserversorgung, Wassermenge und Wasserqualität. Um von Zugang sprechen zu können, sollte Trinkwasser sicher, gerecht und maximal 500 Meter von jedem Haushalt entfernt zur Verfügung stehen.

Die Wartezeit an der Wasserquelle darf nicht mehr als 30 Minuten betragen. Eine ausreichende Menge bedeutet mindestens 7,5 bis 15 Liter Wasser:

Überlebenswichtige Wasseraufnahme des Körpers (durch Trinken & Nahrung)	2,5 bis 3 Liter
Grundlegende Hygienepraktiken	2 bis 6 Liter
Grundlegender Kochbedarf	3 bis 6 Liter

In Hilfsprojekten wird der Bedarf zusätzlich durch soziale und kulturelle Normen, klimatische Bedingungen und individuelle körperliche Verfassung mit bestimmt. So können in der akuten Phase einer Dürre 7,5 Liter pro Person und Tag für kurze Zeit angemessen sein. In einem städtischen Umfeld mit mittlerem Einkommen sind dagegen 50 Liter pro Person und Tag die akzeptable Mindestmenge, um Gesundheit und Würde zu erhalten, wobei ein Teil des Bedarfs beispielsweise für Toiletten mit Brauchwasser gedeckt werden kann.

Ausreichende Qualität von Trinkwasser bedeutet, dass beim Trinken, Kochen und der Körperhygiene die Gesundheit der Menschen nicht gefährdet wird und das Wasser einen akzeptablen Geschmack hat. Das Wasser darf keine Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren beinhalten und sollte nicht durch Chemikalien verunreinigt sein.

Quellen: The Sphere Project, UNHCR, Asian Development Bank, Umweltbundesamt, Deutsche Gesellschaft für Ernährung