



Urlaubs Clou

TRINKWASSER GUIDE

FÜR FAMILIEN IM URLAUB

Sicher trinken. Gesund bleiben. Entspannt genießen.

MRS. CLOU
WEISS, WAS ZÄHLT!



CHECKLISTE VOR DER REISE

- Über die Wasserqualität am Reiseziel informieren
- Bei Unsicherheit: Plan für Flaschenwasser erstellen
- Wiederbefüllbare Trinkflaschen einpacken
- Reiseapotheke prüfen (Magen-Darm, Elektrolyte)
- Für Babys & Kinder: geeignetes Wasser einplanen



UNTERWEGS BEACHTEN

- Nur Wasser aus versiegelten Flaschen trinken
- Beim Zähneputzen auf sicheres Wasser achten
- Getränke ohne Eiswürfel bestellen
- Obst & Gemüse nur mit sauberem Wasser waschen
- Trinkflaschen regelmäßig reinigen



MRS. CLOU TIPP

Packt für Ausflüge immer eine wiederbefüllbare Trinkflasche ein. In Ländern mit sicherem Leitungswasser könnt ihr sie einfach auffüllen – in anderen Regionen nutzt ihr abgefülltes Wasser.



WO IST LEITUNGSWASSER MEIST UNBEDENKLICH?

- Deutschland
- Österreich
- Schweiz
- Niederlande
- Belgien
- Dänemark
- Schweden
- Norwegen
- Finnland
- Luxemburg
- Frankreich
- Großbritannien
- Irland
- Island
- Kanada
- Neuseeland

In diesen Ländern könnt ihr Leitungswasser in der Regel bedenkenlos trinken. Achtet bei älteren Gebäuden oder abgelegenen Regionen auf lokale Hinweise.



BEI DIESEN REISEZIELEN VORSICHT!

Verwendet hier besser Flaschenwasser und achtet besonders auf Hygiene.

- Nordafrika (z. B. Ägypten, Marokko)
- Naher Osten (z. B. Türkei, Jordanien)
- Südostasien (z. B. Thailand, Indonesien)
- Südasien (z. B. Indien)
- Mittel- & Südamerika (je nach Region)
- Teile Afrikas südlich der Sahara
- Ehemalige Sowjetstaaten (je nach Region)

Im Zweifel gilt: Lieber auf Nummer sicher gehen!



GUT ZU WISSEN

Eiswürfel, Salate oder frisch gewaschenes Obst können ebenfalls mit Leitungswasser in Kontakt gekommen sein.

In Ländern mit unsicherer Wasserqualität gilt deshalb: lieber schälen, kochen oder gut durchgaren.



FÜR BABYS & KLEINKINDER

- Babyfläschchen nur mit sicherem Wasser zubereiten
- Bei unsicherer Wasserqualität Flaschenwasser verwenden
- Leitungswasser vorab mindestens 3 Minuten sprudelnd abkochen
- Auch beim Zähneputzen auf sicheres Wasser achten
- Flaschen, Sauger & Becher regelmäßig gründlich reinigen
- Für Babyahrung: Wasser mit dem Hinweis „für Säuglingsnahrung geeignet“ verwenden oder abgekochtes Wasser nutzen.

MRS. CLOU MERKSATZ:
SAUBERES WASSER –
DIE BESTE BASIS FÜR
EINEN GESUNDEN UND
ENTSPANNTEN URLAUB!



MEHR TIPPS & INFOS

zum Thema Trinkwasser im Urlaub findet ihr auf unserem Familienreise-Magazin.

Jetzt entdecken!

urlaubs-clou.de