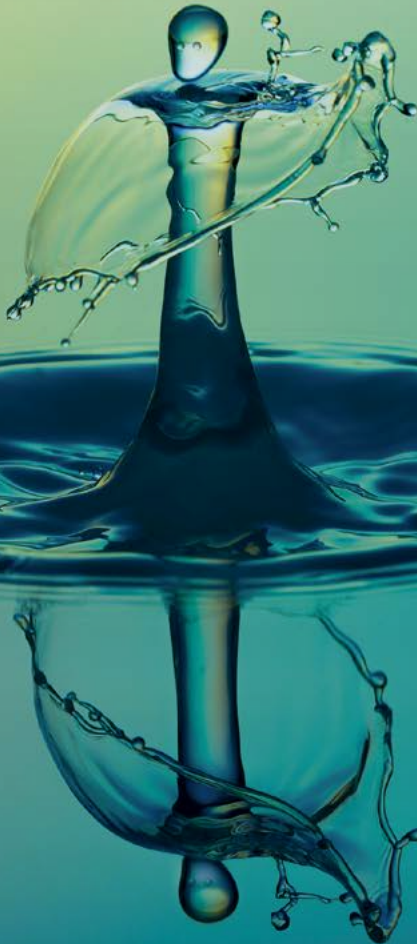


Trinkwasser

Quelle der Gesundheit oder Schadstoffrisiko?

Ohne Wasser können wir nicht existieren. Wir benötigen Wasser für fast alle Körperfunktionen. Einschränkungen spüren wir bereits, wenn wir zu wenig Wasser in unseren Zellen haben. Ohne ausreichendes Wasser funktioniert unser Gehirn nicht richtig, werden die Gelenke nicht gut geschmiert, verlangsamt sich der Stoffwechsel, bekommen wir Verstopfung oder leiden an Müdigkeit.





AKTUELLER BUCHTIPP ZUM THEMA

»Nein, wir können unserem Leitungswasser sicher nicht trauen und es ein Leben lang bedenkenlos trinken.«

Ergo kann uns Wasser also gutes Denkvermögen, besseren Stoffwechsel und Fitness bescheren. Dabei kommt es nicht nur auf die Menge an, die wir täglich trinken, sondern auch auf die richtige Qualität des Wassers. Die Menge ergibt sich aus zwei Faktoren: Dem Körpergewicht und der Aufnahmefähigkeit des Körpers. 30 bis 33 ml pro KG Körpergewicht sollten wir pro Tag trinken. 800 ml pro Stunde kann der Körper über den Dünndarm ins Blut aufnehmen. Da unser Körper den ganzen Tag funktionieren muss, ist es sinnvoll, die errechnete Trinkmenge über den Tag zu verteilen.

Diese Angaben gelten für Wasser! Nicht für Kaffee, Tee, Saft, Cola, Bier oder andere Getränke. Unser Körper braucht ein Mindestmaß an reinem Wasser und das sollten wir ihm auch geben.

Fragen Sie mal jemandem mit einem Aquarium was er macht, wenn seine Fische krank sind. Er überprüft das Wasser und reinigt es oder tauscht es aus. Wenn wir krank sind denken wir meist nicht an die Qualität und Quantität des Trinkwassers, mit dem wir unsere Zellen versorgen. Das wäre aber durchaus sehr sinnvoll. Ihren Blumen und Pflanzen geben die Menschen reines Wasser als Grundnahrungsmittel, ihren Kindern dagegen Limo und Cola.

Wasser kann viel für unsere Gesundheit tun. Mit Wasser können Krankheiten geheilt werden oder Erkrankungen vorgebeugt. Bandscheibenvorfälle, Migräne, Verstopfung, Rückenschmerzen, Sehschwäche, Rheuma, Allergien, Stoffwechselstörungen und viele andere Erkrankungen haben einen direkten Bezug zur Versorgung unserer Zellen und unseres Gewebes mit Wasser. Der berühmte Arzt und Wasserforscher Dr. F. Batmanghelidj erklärt uns, dass Schmerzen immer ein Schrei des Körpers nach Wasser sind. Dafür hat er gute Gründe und viele Belege.

Ein wichtiges Kriterium ist die Qualität des Trinkwassers. Nicht alles Wasser ist gleich und

wird gleich gut aufgenommen. Für die Evolution des Menschen waren viele Faktoren wichtig. Reines Quellwasser war einer davon. Unsere Vorfahren haben über 6 Millionen Jahre reines Quellwasser getrunken. Etwas anderes hatten sie nicht. Erst seit ein paar Jahrhunderten verändern wir unsere Trinkgewohnheiten. Heute wird das Wasser durch kilometerlange Leitungen gepresst oder kommt aus tiefen Wasserreservoirs mit Unmengen an nicht verwertbaren Mineralien und Schadstoffen. Es wird in Flaschen abgefüllt und künstlich mit Kohlensäure angereichert. Mit natürlichem und reinem Wasser hat das nichts mehr zu tun.

Allein die Tatsache, dass wir für unser wichtigstes Lebensmittel Grenzwerte für Schadstoffe festlegen müssen, zeigt wie denaturiert unser Wasser heute ist. Nein, wir können unserem Leitungswasser sicher nicht trauen und es ein Leben lang bedenkenlos trinken. Noch weniger gilt das für Mineralwasser, vor allem solches in Plastikflaschen. Wenige Ausnahmen wie Laetana oder Plose oder andere Wasser aus Hochgebirgsquellen kann man noch als „einigermaßen natürlich und rein bezeichnen.“ Dadurch dass es in Flaschen abgefüllt und wochenlang durch die Gegend geschaukelt wird, ist es natürlich nicht mehr vollkommen natürlich. Trinkwasser selber zu filtern ist sicher eine gute Idee. Von den Wasserversorgern, die zu 99% Brauchwasser für Industrie und Haushalt, also für die Waschmaschine und die Toilettenspülung liefern, können wir reines Trinkwasser nicht erwarten. ▲



AXEL STELLER
www.axelsteller.de