



## Wasser – Urelixier allen Lebens

**Wasser ist Leben.** Jedes Lebewesen braucht Wasser. Ob Mensch, Tier oder Pflanzen – ohne das universelle Element weicht jedes Leben der Dürre. Der Mensch ist ein Wasserwesen, dessen Körper zu zwei Dritteln aus Wasser besteht. Wasser spendet unserem Körper jedoch nicht nur mit Feuchtigkeit, sondern versorgt uns bis in alle Körperzellen. Gleichzeitig hilft es dem Körper, Stoffwechselprodukte loszuwerden.

Unsere Vorfahren haben ihren täglichen Wasser- und Trinkwasserbedarf ganz natürlich aus naheliegenden Quellen oder Brunnen gestillt. Das dort gewonnene Quell- und Grundwasser hat eine ganz eigene Zusammensetzung, welche sich nach den Mineralien richtet, die sich aus dem jeweiligen Untergrund herauslösen. Diese individuelle Charakteristik beeinflusst sowohl den Geschmack des Wassers als auch die jeweilige Wirkung auf den Körper, der es aufnimmt.

Auch heute noch wird **Trinkwasser** zu 70% aus Grund- und Quellwasser gewonnen. Der Rest wird aus Oberflächengewässern, wie Seen, Flüssen und Talsperren generiert. Damit die Reinheit unseres Trinkwassers gewährleistet ist, unterliegt dieses strengen Kontrollen. Die Qualität des Trink- und Leitungswassers ist vorrangig in der Trinkwasserverordnung gesetzlich geregelt. Demnach muss es einen so hohen Reinheitsgrad aufweisen, dass es sich zum Trinken und zur Essenszubereitung eignet. Krankheitsverursachende Mikroorganismen dürfen nicht vorhanden sein. Für rund 40 schädliche Stoffe sind in dem Regelwerk Grenzwerte festgelegt (u. a. Arsen, Blei, Chrom, Quecksilber, Uran etc.).

Darüber hinaus gibt es jedoch keinerlei Vorgaben für diverse andere Stoffe, u.a. Medikamentenrückstände. Die eingenommenen Arzneimittel gelangen z. B. über

die menschliche Ausscheidung ins Abwasser, dann in die Kanalisation und schließlich über Kläranlagen in die Oberflächengewässer. Einige dieser Substanzen werden anschließend in Wasserwerken wieder herausgefiltert oder durch chemische (Chlor, Ozon) und physikalische Methoden entfernt, andere Schadstoffe bleiben im Wasser zurück.

Zahlreiche Chemikalien sind in der Trinkwasserverordnung ebenfalls nicht berücksichtigt, die europaweit ins Wasser gelangen und somit zur Gefahr für Mensch, Tier und Umwelt werden können (z. B. synthetischer Stickstoffdünger, Gülle oder Gärreste von Biogasanlagen, die großzügig auf Äcker verteilt werden). Bei uns zu Hause plätschert letztendlich der Chemiekalienmix aus dem Wasserhahn und wird von uns über Tee, Kaffee, beim Garen unserer Nahrung oder beim Zähneputzen – zwar nur in geringen Mengen, dafür jedoch täglich - wieder aufgenommen.

Trinkwasser ist ein Naturprodukt und es soll Sie zum Genuss anregen. Das heißt, es sollte farblos, klar, kühl sowie geruchlich und geschmacklich einwandfrei sein.

Neben dem Trinkwasser aus der Wasserleitung können Sie alternativ auf zahlreiche Heil-, Mineral-, Quell- und Tafelwässer zurückgreifen, um Ihren täglichen Trinkwasserbedarf zu decken.

**Quellwässer** stammen aus unterirdischen geschützten Wasservorkommen und werden direkt am Quellort abgefüllt (z. B. Plose-Quelle, St. Leonhard-Quelle). Bevor sie jedoch in die Läden kommen, müssen auch sie sich einer amtlichen Überprüfung und Zulassung unterziehen.

**Heilwasser** zählt zu den ältesten Naturheilmitteln. Aufgrund seines hohen Mineralgehaltes hat es sogar den Status eines Arzneimittels und sollte deshalb nur in Maßen genossen werden (weitere Informationen z. B. unter [www.heilwasser-ratgeber.de](http://www.heilwasser-ratgeber.de); [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)).

Darüber hinaus sind auch so genannte **Tafelwässer** im Handel erhältlich. Im Gegensatz zu Heil- und Quellwässern handelt es sich hierbei um aufbereitetes oder künstlich hergestelltes Trinkwasser. Es wird mit natürlichem Mineralwasser, Salzlösung oder auch Meerwasser vermischt.

Um die Qualität unseres häuslichen Trinkwassers zu verbessern, wird am Markt außerdem eine erhebliche Auswahl an **Trinkwasseraufbereitungsanlagen** angeboten. Diese setzen auf zusätzliches Filtern, Remineralisieren, auf Energieanreicherung durch Gesteine oder bioenergetische Aktivierung (z. B. [www.beladomo.de](http://www.beladomo.de); [www.alvito-wasserfilter.com](http://www.alvito-wasserfilter.com); [www.provitec.de](http://www.provitec.de) etc.). Die Filtersysteme werden häufig direkt am häuslichen Wasserzulauf installiert.

Für welches Wasser Sie sich letztendlich entscheiden ist und bleibt im wahrsten Sinne des Wortes Geschmackssache. Und der Geschmack ist bekanntermaßen recht unterschiedlich. So soll es auch sein. Wichtig ist lediglich, dass Ihr Körper über den Tag verteilt ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist. Sie können Ihren

individuellen Mindestbedarf ganz einfach errechnen: 0,03 Liter x Körpergewicht (Beispiel: 0,03 Liter x 60 kg = 1,8 Liter).

Beginnen Sie den Tag mit einem großen Glas Wasser. Das ist gerade während der Sommermonate besonders wichtig, um Dehydrierung und Kreislaufbeschwerden zu vermeiden. Hierbei können sie neben der Vielzahl an vorgestellten Wässern natürlich auch auf Tees oder Fruchtschorlen zurückgreifen.

Wir hoffen, Ihnen mit den zusammengetragenen Informationen einige Anregungen für Ihre Wasserauswahl bieten zu können. Außerdem wünschen wir Ihnen eine angenehme sowie schöne Sommerzeit. Mögen Sie immer eine Erfrischung zur Hand haben, um auch bei hochsommerlichen Temperaturen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Ihr Team der Naturheilpraxis Astrid Röckert



Quellen:

[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)

„Wasser ist nicht gleich Wasser“ St.Leonhards-Vertriebs GmbH & Co.KG