



Trinken – auf das richtige Wasser kommt es an

Wenn Sie zu den regelmäßigen Lesern von „GesundheitLernen“ gehören, wissen Sie bereits, wie sehr die Menge getrunkenen Wassers die Leistungsfähigkeit beeinflusst (die in 2014 veröffentlichten Tipps können Sie gerne nochmals bei mir anfordern, falls Sie sich nicht mehr erinnern). Im „GesundheitLernen November 2017“ geht es eher um die Qualität von Wasser als um die Quantität. Was macht die „Qualität“ von Wasser aus?

1. **Chemische Sauberkeit:** Dazu müssen Sie wissen, dass in Europa Wasser regelmäßig auf Schadstoffe in einer bestimmten Menge überprüft wird, die sogenannten 33 „prioritären“ Chemikalien. Grenzwerte, die im Labor an Wasserflößen in Kurzzeitversuchen ermittelt werden, werden selten überschritten, jedoch ist das Wasser deshalb noch lange nicht als „rein“ zu bezeichnen. Denn es existieren in Europa ca. 30.000 verschiedene Stoffe, die produziert und angewendet werden und somit auch im Wasser landen können. 200 wurden bereits nachgewiesen, es sind solche, für die Nachweisverfahren existieren. Von diesen gilt rund ein Drittel als bedenklich, da man zu wenig Daten bzgl. einer Aufsummierung bei längerer Einwirkung oder über mögliche Wechselwirkungen hat. Kläranlagen sind nur bedingt (auch aufgrund der entstehenden Kosten) in der Lage, Schadstoffe auszufiltern. So bleiben beispielsweise Rückstände von Schmerzmitteln oder Röntgenkontrastmitteln im Wasser. Inzwischen gibt es Filter, die in der Lage sind, Leitungswasser in Privathaushalten intensiver davon zu reinigen, als es die Kläranlagen machen.
2. **Physikalische Sauberkeit:** Auch wenn Wasser durch verschiedene Methoden von den chemischen Rückständen befreit ist, lassen sich immer noch die „physikalischen Fingerabdrücke“ der Chemikalien in Form elektromagnetischer Schwingungen nachweisen. Aufgrund aktueller Forschung ist anzunehmen, dass unser Körper beim Trinken durch diese Schwingungen noch beeinflusst wird, weil in unserem Körper ebenfalls alles schwingt und die im Wasser vorhandenen Frequenzen sich mit körpereigenen Frequenzen verbinden.
3. **Lebendigkeit des Wassers:** Wenn chemische und physikalische Rückstände entfernt wurden, hat man dann schon Trinkwasser hoher (gesundheitsfördernder) Qualität? Auch hier weist die Forschung darauf hin, dass Wasser aus geraden Wasserleitungen, in denen das Wasser mit künstlichem Druck vorwärts bewegt wird, wichtige Eigenschaften verliert. In der Natur bildet das Wasser Wirbel, die möglicherweise Strukturen aufbrechen, neue schaffen oder Grenzflächen erzeugen, die das Wasser wie ein Stempel prägen können (mehr dazu in Gerald H. Pollack „Wasser – viel mehr als H₂O“).
4. **Physikalisch aktiviertes Wasser:** Die Wasserforschung konzentriert sich auch auf die Herstellung und Wirkung sogenannter „funktionaler Wässer“. Über elektrische Verfahren ist es beispielsweise möglich, Wasser in Wasserstoff und Sauerstoff aufzuspalten und im Wasser zu lösen. Je nach der Zusammensetzung des jeweiligen Wassers erfüllt das Wasser in einem Organismus bestimmte Aufgaben. Mehr dazu unter www.wissen-lab.com
5. **Geistig energetisiertes Wasser:** Wasser scheint in der Lage zu sein, auf Gedanken, Gefühle und Worte zu reagieren. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Ihr Körper ca. zu 70 % aus Wasser besteht, haben Sie selbst einen großen Einfluss auf die Struktur Ihres Körperwassers. Dazu werde ich zu einem späteren Termin noch mehr schreiben.

Resumee:

Wenn Sie Leitungswasser verwenden, füllen Sie es vor dem Trinken in einen offenen Krug. So verflüchtigt sich, am besten über Nacht stehengelassen, das Chlor. Wenn Sie sich einen Wasserfilter zulegen, lassen Sie zuerst Ihr Leitungswasser analysieren. Füllen Sie eine Literflasche und lassen Sie

diese 2-3 Tage stehen. Am Boden setzen sich dann als Sediment all die Bestandteile ab, die ein mechanischer Filter reinigen kann. Achten Sie darauf, den Filter stets nach dem angegebenen Zeitraum zu wechseln. Bevor Sie sich zum Kauf entscheiden, testen Sie den Filter durch eine Vorher-Nachher-Wasseranalyse, denn es gibt große Qualitätsunterschiede. Ein seriöses Unternehmen wird einem „Testlauf“ zustimmen. Verwenden Sie bei gekauftem Wasser Glasflaschen und vermeiden dadurch eine Verunreinigung durch Weichmacher im Kunststoff. Probieren Sie unterschiedliche Wässer verschiedener Hersteller aus und beobachten Sie, wie Sie sich fühlen. Wenn Ihnen einige der oben genannten Punkte unwissenschaftlich erscheinen, informieren Sie sich ausführlicher über den aktuellen Stand der Forschung im neu erschienenen Buch von Vladimir Voeikov und Konstantin Korotkov (englisch, aber gut lesbar): „The emerging science of water“

https://www.amazon.de/Emerging-Science-Water-XXIst-Century/dp/1973736829/ref=sr_1_cc_1_mimg_1_book_display_on_website?s=aps&ie=UTF8&qid=1510312787&sr=1-1-catcorr&keywords=voeikov

Hier ein kurzer Auszug, ins Deutsche übersetzt durch die Verfasserin (mit freundlicher Genehmigung durch die Autoren)

Was ist gutes Trinkwasser?

„Whiskey ist zum Trinken da und das Wasser, um sich über das Trinken zu streiten.“

Marc Twain (1835-1910)

Welche Art von Wasser kommt aus unserem Wasserhahn? Welche Substanzen sind darin enthalten? Kann man es unbedenklich trinken? In verschiedenen Gegenden des Landes kommt Wasser entweder aus unterirdischen Quellen wie Tiefbrunnen oder aus Gewässern an der Oberfläche wie Flüsse, Seen und Wasserreservoirs.

Der erste zwingend notwendige Grad, die Qualität von Wasser zu beurteilen, ist zu bestimmen, ob die staatliche Norm eingehalten wird, die die Standardwerte für verschiedene Schadstoffe festlegt. Diese Norm definiert ein Sicherheitsniveau für enthaltene Schadstoffe. Findet man eine Substanz im Wasser, die unterhalb dieser Grenze liegt, kann man das Wasser verwenden, ohne dass es eine Bedrohung für die Gesundheit ist. Jedoch sagt ein solcher Wert nichts darüber aus, ob dieses Wasser biologisch aktiv oder gut für Ihre Gesundheit ist.

Oberflächenwasser ist normalerweise mehr der Verschmutzung ausgesetzt. Wasserreservoirs können durch Abwässer aus Fabriken und landwirtschaftlichen Betrieben oder sauren Regen verseucht werden, es können mikroskopisch kleine Algen oder sogar krankheitsregende Mikroorganismen darin sein, die sich im Wasser ausbreiten. Frischwasser-Reservoirs gehören zu den Ökosystemen, die am meisten durch menschliche Aktivitäten beeinflusst werden. Daher wird dieses Wasser eher gründlich gereinigt. Spezielle Wasserbehandlungsstationen filtern es, binden die Schadstoffe mit verschiedenen Mitteln und sterilisieren es, um mögliche Mikroorganismen zu zerstören, bevor das Wasser in das Wasserversorgungssystem kommt.

Normalerweise ist Wasser aus artesischen Quellen weniger verschmutzt, da die Schadstoffe von der Oberfläche es nicht so leicht erreichen können. Jedoch tendiert dieses Wasser dazu, höhere Mengen gelöster Magnesium- und Kalziumsalze zu enthalten. Mit anderen Worten, es ist härter. Diese Art von Wasser wird manchmal nur oberflächlich gereinigt, weil man auf seine natürliche Reinheit vertraut. Jedoch können Schadstoffe sehr tief durch Spalten in das Gestein gelangen.

Wasser aus Tiefbrunnen und Quellen sollte mit besonderer Aufmerksamkeit untersucht werden. Man weiß nie, ob Abwässer wasserhaltige Schichten im unterirdischen Gestein verseucht haben, wenn sie durch sie hindurch fließen. Bei allen unterirdischen Deponien von Industriemüll, aber auch bei industriellen Müllhalden und Abwässern stellen undichte Stellen eine Gefahr dar. Quellwasser von solchen Orten hätte höchst unerwartete Bestandteile.

Man weiß wirklich nicht, ob Behälter aus Zeiten des Kalten Krieges irgendwo vergraben liegen – tief unterhalb der Oberfläche, irgendwo in den Wäldern, nahe einer ehemaligen Feuerstelle....Nach mehreren Jahrzehnten verfallen solche Container allmählich und durch das Regenwasser werden giftige Substanzen herausgewaschen. Am aktivsten laufen solche Prozesse im Frühling während Überschwemmungen ab. Vielleicht gelangt das Gift in unsere unterirdischen Bäche und fließt Dutzende von Meilen neben unserem Wassereinzugsgebiet her, bevor es in eine saubere Quelle fließt, wo Menschen gerade ihre leeren Flaschen auffüllen. Kein Kommentar.

Was sollen wir also tun, um gutes Wasser zu haben? Die Hauptidee ist, dass jeder, der glücklich und fröhlich sein will, für sich selbst Verantwortung übernehmen sollte. Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen. Sie entscheiden, was Sie essen und welches Wasser Sie trinken wollen. Das sind die Faktoren, die zu einem großen Teil Ihre Gesundheit beeinflussen. Gutes Wasser muss zu allererst speziell aufbereitet werden. Filter und Wasserbehandlungsmethoden sollten eingesetzt werden. Um die Qualität Ihres Wassers herauszufinden, lassen Sie eine Probe in einem Labor analysieren. Solche Labors gibt es in jeder Stadt. Einige Analysen, die eine annähernde Einschätzung Ihrer Wasserqualität erlauben, können Sie sogar zuhause durchführen. Verwenden Sie dazu einfach ein Standard-Analyse-Set für Aquarien. Damit haben Sie wenigstens eine Vorstellung davon, mit welcher Art von Wasser Sie es zu tun haben.

HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de