

Sind Mineralien im Wasser gut oder schlecht?

Wer sich mit dem Thema gesundes Trinkwasser beschäftigt, stößt früher oder später auf die Frage mit den Mineralien. Sind nun die Mineralien in unserem Trinkwasser gut oder schlecht für unsere Gesundheit? Diese Frage wird immer wieder heiß diskutiert, obwohl die Antwort doch recht einfach ist.

Für unseren Organismus sind nur solche Mineralien verwertbar, die an organische Stoffe wie z.B. Aminosäuren gebunden sind oder im Verbund mit anderen Mineralien und Vitaminen vorliegen, um vom Körper richtig aufgenommen zu werden.

Die pharmazeutische Industrie hat diese Probleme seit längerer Zeit erkannt und bindet die Mineralien an organische Stoffe wie Citrat, Gluconat, Orotat usw. Dadurch kann die so genannte Bioverfügbarkeit der Mineralien wesentlich gesteigert werden. Bioverfügbarkeit besagt, dass ein zugeführter Stoff auch ins Gewebe eingebaut wird bzw. im Organismus nachgewiesen werden kann.

Eine Kalziumaufnahme ist beispielsweise durch Kalziumphosphat gewährleistet. Reines Kalziumcarbonat, wie es bei uns im harten Wasser vorliegt, kann sich dagegen nach Expertenansicht in den menschlichen Zellen ablagern. Dort könnte es dann den „Anker“ für sog. Arteriosklerotische Plaques, Nieren- und Blasensteine bilden

Dass unser Trinkwasser wenig Mineralien, also wenig Salze enthalten soll, das löst bei manchen Menschen und auch Medizinern Ängste aus. Die Mineralien im Wasser liegen fast ausschließlich in anorganischer Form vor und sind somit für den Mineralhaushalt des Körpers kaum zu gebrauchen.

Unser Körper kann Mineralien hauptsächlich in organisch gebundener Form aufnehmen! In dieser Form sind sie in jeder Pflanze, in Obst, Gemüse, Milchprodukten und auch in tierischen Produkten enthalten. Was jedoch aus technischen, genussartigen und Gründen der Haltbarkeit den Nahrungsmitteln an Salzen zugesetzt wird, ist anorganischer Natur und somit wieder belastend, wenn eine bestimmte Menge überschritten wird.

Am besten wird unser Mineralbedarf über möglichst unbehandelte, nicht erhitzte Gemüse, Salate und Obst gedeckt.

Unser Trinkwasser ist in erster Linie als Lebensmittel zu sehen und nicht als Nahrungsmittel. Es dient unserem Körper vornehmlich als Lösungs- und Reinigungsmittel. Gutes Trinkwasser sollte einen pH-Wert von 6,2-6,8 haben und einen Ohm-Wert von mindestens 6000 Ohm haben. (s. BE-T-A nach Louis-Claude Vincent). Letzterer Wert, genannt Widerstandswert, liegt bei herkömmlichen Leitungs- oder Trinkwasser meist nur zwischen 1.500 und 2.500 Ohm und ist somit viel zu niedrig bzw. der Gehalt an Mineralien bzw. Strom leitenden Elektrolyten ist zu hoch.

Je höher der Ohm-Wert, desto besser ist der Reinigungswert des Wassers. Je niedriger der Ohm-Wert, desto weniger Reinigungs -Effekt hat das Wasser in unseren Organismus. Interessant ist z.B., dass bei Bluteindickungen mit der Folge von Thrombosen und auch bei Herzinfarkten, Schlaganfall, dem so genannten Aids und Krebs der Widerstandswert im Blut stark abfällt, weil zu viele Mineralien im Blut sind.

Bei der Häufigkeit dieser Erkrankungen in den zivilisierten Ländern ist die Verwendung von mineralarmen, hochohmigem Wasser geradezu eine Notwendigkeit.

Nur mineralarmes Wasser ist in der Lage, den Körper von überschüssigen, abgelagerten Mineralien zu befreien und ihm im wahrsten Sinne des Wortes wieder Luft zu verschaffen.

Wer Angst um seine Mineralien hat und eine Knochenentkalkung befürchtet, weil mineralarmes Wasser den Kalk aus seinem Körper ziehen könnte, kann dies getrost beiseite lassen. Organisch gebundene Mineralien können durch mineralarmes Wasser keinesfalls aus dem Körper gelöst werden. Was aus dem Körper gelöst werden kann, das sind anorganische Mineralien, die sozusagen als Müll überall im Körper angelagert sind.

Diese Notmüllkippen des Körpers zu beseitigen, ist ein Beitrag zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit des Organismus und daher zu einer besseren Gesundheit."

Wasser erhält seinen guten Geschmack und seine Durst stillenden Eigenschaften aufgrund von Reinheit und gelöstem Sauerstoff (nicht zu verwechseln mit Kohlensäure). Eine Bergquelle, deren Wasser aus frisch geschmolzenem Schnee (nahezu mineralfrei) entstanden ist und die durch ihren lebhaften Weg über Steine und Kiesel mit Sauerstoff durchmischt wurde, wird nicht umsonst zum Inbegriff für Trinkwasser, denn es ist

- a) völlig rein, enthält nahezu keine Mineralstoffe und ist
- b) biologisch aktiviert.

Ein anderes Beispiel:

befreit man Leitungswasser mittels Umkehrosmose- oder Destillations-Verfahren von allen gelösten Stoffen, also auch von den anorganischen Salzen, so ist dieses Wasser als rein zu bezeichnen. Soll es pur getrunken werden, dann empfiehlt sich die biologische Aufwertung.

Fazit:

Wasser hat definitiv nicht die Aufgabe, den Organismus des Menschen mit Mineralstoffen zu versorgen. Die weltweiten Nachweise unabhängiger Wissenschaftler sind eindeutig und schlüssig. Zu eindeutig sind all die Erfahrungswerte. Weltweit!