

## Mineralstoffversorgung durch Trinkwasser?

In der heißen Jahreszeit sind die Parkplätze der Getränkemarkte häufig überfüllt, denn viele Menschen kaufen große Mengen Getränke und vor allem Mineralwasser ein. Das gleiche Bild erleben wir beim Einkauf in Supermärkten; Einkaufswagen sind gefüllt mit Wasserflaschen. Dabei verfügen fast alle Haushalte über Trinkwasser aus der Wasserleitung.

Über die Unterschiede dieser einzelnen Wässer haben wir bereits in unserem Rundschreiben [2011.6](#) ausführlich berichtet.

Die Frage ist nun:

**Ist mineralstoffreiches Wasser gesund?**

Wasser durchspült die Organe und reinigt Zellen und Bindegewebe. Wasser hat die Funktion, Nährstoffe im Körper zu verteilen, aber definitiv nicht die Aufgabe, den Körper mit Mineralstoffen zu versorgen, wie das die Mineralwasserfirmen und die Hersteller von isotonischen Getränken behaupten. Die im Wasser enthaltenen anorganischen Mineralstoffe gehen zwar in die Blutbahn, aber nicht in die Zelle, denn an der Zellmembran entscheidet allein die innere physikalische Qualität des Mineralstoffes über seine Aufnahme. Entscheidend ist dabei vor allem die Bindung der Mineralien an bestimmte organische Transportmittel. Diese Einbindung der Mineralien in organische Stoffe findet in Pflanzen statt. Nur in dieser aufbereiteten Form können uns Mineralien als Nahrung dienen. Eine Demineralisierung des Körpers durch Trinken von mineralstoffarmem Wasser ist so gut wie unmöglich.

**Verständlich** ist, dass Mineralwasserhersteller in ihrer Werbung für ihre Produkte keine Differenzierung zwischen organischen (unbelebten) und anorganischen Mineralstoffen vornehmen; die wollen schließlich ihre Produkte verkaufen!!

**Unverständlich** hingegen ist, dass von der Stiftung Warentest ebenfalls keine Differenzierung zwischen organischen und anorganischen Mineralstoffen vorgenommen wird.

Als Qualitätskriterium wird von der Stiftung Warentest neben dem Geschmack primär der Mineralstoffgehalt festgelegt. Je mehr Mineralstoffe das Wasser hat, desto besser die Testnote!

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, und soll dem Verbraucher eine **unabhängige** und **objektive** Unterstützung bieten! Eine Bewertung sollte ausschließlich auf Basis objektivierter Untersuchungsergebnisse erfolgen. Bei den Testparametern der Stiftung Warentest ist jedoch auffällig, dass keinerlei Hinweise zur Leitfähigkeit der getesteten Wässer zu finden sind.

Wir Verbraucher werden hier scheinbar für blöd verkauft.

Unser Körper kann anorganische Mineralstoffe so gut wie gar nicht aufnehmen. Bei einer ausgewogenen Ernährung spielt der Mineralgehalt unseres Trinkwassers nahezu keine Rolle. Um unseren Mineralstoffbedarf aus Leitungs- oder Mineralwasser zu decken, müsste jeder von uns hunderte Liter Wasser am Tag trinken.

### **Im Gegenteil:**

hohe Mineralstoffkonzentrationen können von unserem Körper nicht aufgenommen werden. Damit das Wasser seiner Funktion als Lösungsmittel in unserem Körper nachkommen kann, muss es rein sein. - Ist es das nicht, muss es in unserem Körper zuerst die enthaltenen Mineralstoffe, Schadstoffe und Schwermetalle ablagern, um dann seiner entschlackenden Funktion nachkommen zu können.

Zu dieser Thematik, sind die Forschungsergebnisse eines Wissenschaftlers sehr interessant:

Der französische Hydrologe **Claude Vincent** (1906 - 1988) hat zwischen 1950 und 1974 im Auftrag der französischen Regierung den **Zusammenhang zwischen Wasserqualität und der Krankheitsrate** erforscht.

In allen Gegenden mit höherer Erkrankungshäufigkeit fand Prof. Vincent ein Trinkwasser, das beladen war mit vielen Schadstoffen, d.h. Substanzen, die nicht in ein biologisch reines Wasser hineingehören:

Chemikalien, Bakterien, Chlor (zum Zwecke der Sterilisation), Viren u.v.a.m.

Vincent ist Begründer der BE-T-A (**Bio Elektrische Terrain-Analyse**). Eine Methode die er dazu entwickelte um ein aussagefähiges und praktikables Verfahren zur Wasserqualitätsanalyse zu haben. Jede Flüssigkeit eines biologischen Systems kann damit gemessen werden!

Er führte in Frankreich Tausende von Wasseruntersuchungen durch und untersuchte die Trinkwasserqualität vieler französischer Städte mit seiner Methode. Dabei fand er u.a. heraus, dass an Orten mit hartem, mineralreichen Wasser die Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich höher lagen als an Orten mit weichem, mineralarmen Wasser. Nach Untersuchungen von Vincent korreliert auch die Benutzung von chloriertem Trinkwasser mit einer erhöhten Krebsrate.

**Gesundes Wasser** befindet sich nach seinen Forschungen mit seinen Messwerten im Bereich des folgenden Basisdreiecks:

1. pH-Wert: 6,2 - 6,8
2. rH-Wert: 22 – 28 [Wasserstoffpotentialwert. Ähnlich dem Redoxpotential]
3. R: > 6000 Ohm [spezifischer elektrischer Widerstand]

► das heißt: es ist mineralarm, leicht sauer und reduziert (wenig oxidiert).

Reines Wasser und der häufige Austausch ist also eine entscheidende Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Der elektrische Widerstand, gemessen in Ohm, ist hierbei der genaueste Indikator für die Reinheit eines Wassers. In diesem Fall ist jedoch nicht nur die Reinheit von Schadstoffen gemeint, sondern die Reinheit von sämtlichen im Wasser gelösten

Feststoffen. Es gilt: - je weniger Mineralien das Wasser enthält, umso höher ist sein elektrischer Widerstand.

Hochohmiges Wasser wird lt. Prof. Vincent von der Zelle leichter aufgenommen als Wasser mit niedrigem elektrischem Widerstand und besitzt damit auch freie Kapazitäten um ausreichend Schadstoffe und Ablagerungen zu binden und unseren Körper davon zu befreien.

Das Filtern von Leitungswasser ist richtig und wichtig, da es eine Reihe von belastenden Schadstoffen im Wasser gibt. In unserer industrialisierten Gesellschaft wird mit diesem Gut der Natur leider nicht mehr pfleglich umgegangen, sodass Verunreinigungen mit Pestiziden, Arzneimittelrückständen und Schwermetallen zunehmend die Qualität unseres Wassers beeinflussen.

Die Natur hat uns Menschen ursprünglich Oberflächenwasser zur Verfügung gestellt: Flusswasser, Regenwasser und Gletscherwasser, also mineralarmes und sogar mineralfreies Wasser.

Im Hintergrund sind jetzt die Kritiker zu hören, die nach klassischer Ernährungslehre propagieren, dass mineralstoffarmes bzw. -freies Wasser gesundheitsschädlich ist.

## **All denen sei gesagt:**

Der menschliche Organismus kann nur dann geschädigt werden, wenn ihm sehr große Mengen und ausschließlich dieses Wasser ohne gleichzeitige feste Nahrung zugeführt wird (wie es vereinzelt bei Fasten- oder Entschlackungskuren üblich ist!). Wir gehen davon aus, dass sich jeder, der dieses Rundschreiben liest, „bodenständig“ ernährt und nicht im Sinn hat mineralstofffreies Wasser als sein von jetzt an einziges Nahrungsmittel anzusehen.

Wir nehmen die für uns wichtigen Mineralien mit unserer festen Nahrung auf, vorausgesetzt wir ernähren uns einigermaßen korrekt. Wir brauchen dazu nicht die Mineralien und Schadstoffe, die im Wasser enthalten sind und die der Körper nicht aufnehmen und verwerten kann, sondern durch die unser Stoffwechselsystem noch zusätzlich belastet wird!

Hierzu ein vergleichendes Beispiel:

**Warum sollen wir eine Tablette schlucken, wenn es ein Mittel gibt, das direkt und ohne jegliche Folgeerscheinungen wirkt?**

**Was sagen die Institutionen dazu?**

Bezüglich des Mineralstoffgehaltes von Trinkwasser weist die Weltgesundheitsorganisation WHO darauf hin, dass die Verwendung von Trinkwasser — *auch solchem mit sehr geringen Mineralstoffgehalten* — in vielen Ländern der Welt erfolgt, ohne dass ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt geworden wären.

Unabhängige Fachleute bestätigen heute (wie übrigens auch das Bundesgesundheitsamt Berlin): Die Mineralstoff-Versorgung erfolgt sachgerecht über eine ausgewogene Ernährung, z.B. Obst, Salat, Gemüse, also im organischen Verbund.

Als Anlage zu diesem Rundschreiben haben wir einen Textauszug aus dem Buch von Urs Honauer „**Wasser die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden**“ (s. Literaturempfehlungen) beigefügt

Quellenangaben:

Urs Honauer: Wasser, die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden

Stiftung Warentest: test 08/2011

Stiftung Warentest: test 10/2010

Stiftung Warentest: test 08/2008

Stiftung Warentest: test 06/2005

Stiftung Warentest: test 02/2002

Institut für biophysikalische Medizin

Anlage

## Louis Claude Vincent

Der französische Professor und Wasserforscher Louise Claude Vincent kam zum Schluss, dass die Übermineralisierung des Blutes zu vielen Krankheiten führen kann. Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt der Pariser Hydrologe die Einnahme von möglichst mineralstoffarmem Wasser. Weil nur wenige im Handel vorfindbaren Mineralwässer dieses Kriterium erfüllen, entwickelte Vincent Wasser-Reinigungsgeräte für den Hausgebrauch. Mit seinem System der Umkehr-Osmose und auch mit der Dampfdestillation sollen chemische Verschmutzungen und überflüssige Mineralien im Wasser ausgefiltert werden. Vincent ist sogar davon überzeugt, dass mit dem so gewonnenen Trinkwasser auch alte, im Gewebe eingelagerte Mineralienüberschüsse und Stoffwechselreste nach und nach aus dem Körper geschwemmt werden. Die hohe Reinigungskraft wird auf den hohen Widerstandswert des ungesättigten, mineralstoffarmen Wassers zurückgeführt. Es schwemmt dadurch überflüssige anorganische Mineralien aus dem Körper. Von den im Handel erhältlichen Wassern erhielt das französische „Volvic“, das deutsche „Haderheck“ und das belgische „Spa“ die besten Noten, wobei Vincent zum Gebrauch von Glas- statt Plastikflaschen rät.

Vincent hatte Mitte der 60er Jahre erstmals einen Zusammenhang zwischen der Beschaffenheit von Leitungswasser und den Erkrankungs- bzw. Sterberaten in den betreffenden Städten ausgemacht. Anschließend begann er auch viele Mineralwässer zu testen. Dabei führte er neben der herkömmlichen chemischen Analyse auch physikalische Messwerte wie den elektrischen Widerstand ein. So erarbeitete er sich eine Skala, die von krankem bis zu gesundem biologischem Wasser reicht. Letzteres soll nicht nur mineralarm, sondern auch noch leicht sauer, wenig oxidiert und mit einem Widerstand von mindestens 6000 Ohm (= 167  $\mu$ S Micro-Siemens) versehen sein. Nur dann könne das Wasser im menschlichen Körper seine primäre Funktion als Transport- und Ausscheidungsmittel erfüllen. Der Ohmsche Widerstand (Leitfähigkeit wird in Micro-Siemens gemessen) zeigt an, wie viele Salze im Wasser gelöst sind – für Vincent liegt hier das wichtigste Kriterium für gesundes Wasser. Weil kaum ein Leitungs- oder Mineralwasser diesen physikalischen Grenzwert erreicht, sind sie aus Vincents Werte für einen dauerhaften Genuss vollkommen ungeeignet. Eine Übermineralisierung des Blutes kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Professor Vincent ist der Ansicht, dass bei Personen, die an Thrombose oder Krebs leiden, das Blut zu dickflüssig sei. Dies führt er auf eine Herabsetzung des Widerstandswertes im Blut zurück, was von der Übermineralisierung verursacht wird. Er rät deshalb generell vom Gebrauch von Mineralwasser ab. Für Säuglinge gilt das noch in einem viel dringenderem Ausmaß, weil der Organismus von Neugeborenen, insbesondere die für den Wassertransport so wichtigen Nieren, noch nicht voll entwickelt sind. Babys sind mit einem sehr hohen Wasseranteil von über 80 Prozent, ihrem prallen und elastischen Gewebe nur gering mineralisiert und ihr System würde bei der Zufuhr von Mineralwasser einen Schock erleiden. Das für die Zubereitung eines Fläschchens verwendete Wasser sollte deshalb auf keinen Fall mineralisiert sein. Mineralarmes Wasser, wie es von Louis Claude Vincent angepriesen wird, hat in der Naturheilkunde allgemein eine wichtige Rolle bei der Unterstützung von Heilung. Im bekannten Rollier-Sanatorium im schweizerischen Leysin gab der Leiter Auguste Rollier seinen Patienten schon vor 50 Jahren nur Regenwasser und Wasser aus geschmolzenem Schnee zu trinken, weil er das normale Wasser als zu hart und mineralreich ansah. Erinnert sei auch an die Hunza, die Kogi oder andere Naturvölker, die über Jahrhunderte hinweg vor allem das ohne Mineralien kommende Gletscher- oder Regenwasser getrunken haben und sich einer guten Gesundheit erfreuten.

Der amerikanische Naturarzt Norman W. Walker schrieb, dass im Wasser gelöste Mineralien sich im Wasserkocher als Kesselstein und in den Leitungen als Rohrfraß ablagern. Nichts anderes passiere auch im menschlichen Körper. Wegen einer Elektrolyt-Überbelastung im Blut komme es zu Mineralienablagerungen an Cholesterin und zu arteriosklerotischen Belägen, die auch vereinfachend als Verkalkungen gesehen werden könnten. Den Grund dafür sah Walker in zugeführten Mengen an anorganischen Mineralien, die vom Körper über das Wasser nur schwer verarbeitet werden können. Das menschliche System muss zuerst gewisse organische Transporthelfer bilden, bevor diese Mineralien die Zellen passieren können. Ist der Körper damit überfordert, dann bleiben die aufgenommenen Mineralien im Bindegewebe, dem körpereigenen Filtersystem, liegen und werden dort in angehäufter Form zu Störfaktoren. Das gleiche passiert durch die Zufuhr von zu viel

# WasserLoewe

Zucker, Weißmehlprodukten und durch chemische Lebensmittelzusätze wie Geschmacksverstärker andere so genannte E-Stoffe. Während mineralarmes Wasser solche Stoffwechselreste aus dem menschlichen System hinausspült, ist das bei stark mineralhaltigem Wasser nicht der Fall. So kann das lebenserhaltende Nass seine Ausgleichs- und Reinigungsfunktion im Körper nicht mehr wie gewünscht erfüllen. Die für den Menschen nötigen Mineralien sollten deshalb über Gemüse und Obst statt übers Wasser eingenommen werden, weil das aus naturheilkundlicher Sicht der körper-verträgliche Weg ist. Gemüse und Obst halten die Person in der Regel länger jung und sorgen für eine anhaltende Vitalität. Auch die Knochen bleiben länger intakt. Als Mittel gegen Osteoporose ist also nicht Mineralwasser, sondern mineralhaltiges Gemüse und Obst zu empfehlen. Die von Louis Claude Vincent empfohlenen Wasserreinigungsverfahren sind Destillieren (sehr Energieintensiv) und Umkehrosmose.

Viele Fachleute sehen die Umkehrosmose als gründlichstes Reinigungsverfahren an. Das Wasser wird durch eine halbdurchlässige Membrane gedrückt und dabei von den gelösten Inhaltsstoffen getrennt. Weil die Membrane ständig umspült wird, besteht keine Gefahr für eine Verkeimung. Keime bekommen gar keine Gelegenheit sich niederzulassen, sondern werden kontinuierlich weggespült. Der Reinigungseffekt bei der Umkehrosmose ist beachtlich, werden doch 98 Prozent der Inhaltsstoffe reduziert. Beinahe alle Schadstoff- und Mineralstoffmoleküle werden von der Membrane zurückbehalten.

Textauszug aus dem Buch von Urs Honauer „**Wasser die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden**“