

Wasser – Treibstoff des Lebens

Keine Körperzelle kann ohne Flüssigkeit leben. Aber welches Wasser braucht der Mensch?

von Dr. Beatrice Wagner

Im Laufe des Lebens trinkt der Mensch etwa 30 000 Liter Wasser – so viel, wie eines der großen Kreuzfahrtschiffe als Bier-Proviant mit auf eine Weltreise nehmen würde. Bei dieser Menge ist es gut zu wissen, welches Wasser das richtige ist. Mineralwasser oder Leitungswasser, gefiltertes Wasser oder gar energetisch angereichertes Wasser? Was ist zu beachten? Und wie viel muss man denn überhaupt trinken?

Fangen wir mit der letzten Frage an, sie lässt sich am leichtesten beantworten: Wir müssen die Menge nachtrinken, die wir verlieren. Unser Körper verliert am Tag 1500 ml Wasser durch Harnausscheidung, 100 ml durch Stuhlgang, und 900 ml durch Atmung. Das sind 2,5 Liter pro Tag. Einen Teil davon nehmen wir mit unserem Essen wieder auf, ein kleiner Teil wird über Stoffwechselfvorgänge innerhalb des Körpers gewonnen. Den Rest müssen wir nachtrinken: täglich mindestens 1500 ml, bei heißen Temperaturen und bei sportlichen Aktivitäten mehr. Sonst kommt es zu Kreislaufstörungen und apathischen Erscheinungen bis hin zu Delirium, Ohnmacht, Koma und Tod.

Allerdings ist es auch falsch, daraus zu folgern, dass wir einfach so viel Wasser wie möglich trinken können. Denn zu viel Wasser bringt den Mineralstoffgehalt innerhalb der Zellen durcheinander und das Wasser wird aus den Zellen herausgesogen. Auch das bewirkt letztlich Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen und Ohnmacht.

Bei der Wahl des richtigen Wassers sollte man vor allen Dingen auf Sauberkeit und Mineralstoffgehalt achten. Wer will, macht sich auch noch schlau über den Energiegehalt seines Lebenselixiers.

► Sauberkeit:

Trinkwasser muss frei von Krankheitserregern, genusstauglich und rein sein, schreibt der Gesetzgeber vor. Das hängt zum einen von der Basis unseres Trinkwassers sowie seiner Aufbereitung ab, und zum anderen davon, in welchen Rohren es fließt. Hier kann sich Deutschland rühmen, ein besonders reines Leitungswasser zu haben, schreibt z.B. der Arbeitskreis Wasser des Bundesverbands Bürgerinitiativen Umweltschutz e.V.: „Die Schadstoffaufnahme über feste Lebensmittel und die Atemluft liegt hundert- bis tausendmal höher die als über Trinkwasser. (...) Wasser aus der öffentlichen Versorgung in Deutschland gehört zu den hygienisch reinsten auf der Welt und ist nach dem Urteil der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einwandfrei und als Durstlöcher besonders geeignet.“

Sauberes Wasser ist jedoch auf Dauer auch in unseren Breitengra-

den keine Selbstverständlichkeit. In zunehmendem Maße nämlich wird das Grundwasser durch die langsam tiefer sickernden Dünge- und Unkrautvernichtungsmittel aus der Landwirtschaft gefährdet. Auch menschliche Ausscheidungen sind mit Schadstoffen belastet, nämlich dann, wenn sie Rückstände von Medikamenten und Hormonpräparaten enthalten.

Eine weitere Gefahr für unser Trinkwasser lauert in den Rohren. Gesundheitlich bedeutend ist vor allem die schleichende Belastung durch die regelmäßige Aufnahme kleiner Schwermetallmengen aus den früher üblichen Bleirohren. Das kann die die Blutbildung und Intelligenzentwicklung bei Ungeborenen, Säuglingen und Kleinkindern beeinträchtigen. Beim Erwachsenen wird das Blei zwar ausgeschieden oder in den Knochen eingelagert. Von dort kann es aber während Phasen eines

erhöhten Stoffwechsels (etwa in der Schwangerschaft) wieder ins Blut gelangen. Bewohnern von Häusern mit Bleileitungen wird geraten, zum Trinken und Kochen das stehende Leitungswasser erst ablaufen zu lassen. Auch sollte man zusätzlich Tisch-Wasserfilter mit einem Ionenaustauscher verwenden, da diese in der Lage sind, den Bleigehalt stark zu mindern.

Auch Kupferrohre sind nicht immer optimal. Denn bei der Kombination von hartem, also kalkhaltigem Wasser und niedrigem pH-Wert lösen sich verstärkt Kupferionen heraus, was mit Leberschäden bei Säuglingen in Verbindung gebracht wird. Das technische Regelwerk schränkt deswegen vorsichtshalber unabhängig von der Härte des Wassers die Verwendung von Kupferrohren ein, wenn das Wasser einen pH-Wert unter 7,0 aufweist. Hersteller von Kupferrohren bie-

ten für solche Fälle innen verzinnete Kupferrohre an. Und auch hier sind Tischfilter mit Ionenaustauscher-Kartuschen sinnvoll, die die Kupferkonzentration verringern.

Weiterhin gibt es im Trinkwasser oftmals geruchs- und geschmacksstörende Stoffe, die entweder natürlichen Ursprungs sind (Eisen, Huminstoffe, Geosmin) oder vom Menschen geschaffen bzw. beeinflusst wurden (Phenole, Chlor). Diese Stoffe liegen meistens nicht in einer gesundheitsgefährdenden Konzentration vor. Um den Geschmack aber zu verbessern, gibt es auch die Möglichkeit, Filterkartuschen zu verwenden. Das Gleiche gilt für den „Kalkgehalt“ des Wassers. Mit Kalk bezeichnet man die Kalzium- und Magnesiumverbindungen, die im Wasser gelöst und unentbehrlich für Knochen und Muskeln sind. Beide Stoffe können gut aus dem Trinkwasser aufgenom-

men werden. Allerdings schmecken Tee und Kaffee besser, wenn sie mit weichem, also „kalkarmem“ Wasser zubereitet werden. Filter mit Aktivkohle können sowohl die geruchs- und geschmacksstörenden Stoffe als auch den Kalk aufnehmen.

► Mineralstoffgehalt:

In der Naturheilkunde gibt es die Auffassung, für den Körper sei es wichtig, über ausreichend mineralstoffarmes Wasser zu verfügen. Dann würde es sich im Körper quasi wie ein leeres Förderband verhalten, das die Schlacken heraustransportieren kann. Ärzte halten dagegen, dass wir in jedem Bereich des Stoffwechsels Mineralstoffe brauchen, und dass wir im Wasser gelöste Mineralien gar nicht überdosieren können.

► Lebendiges Wasser:

Mit dem Begriff Wasserbelebung wird die biophysikalische Nachbehandlung von Leitungswasser umschrieben: Die Naturheilkunde geht davon aus, dass normales Leitungswasser nicht mehr viel mit unberührtem Quellwasser zu tun hat, da es beispielsweise von den Wasserwerken bearbeitet wurde und durch viele Leitungen geflossen ist. Es heißt, das Wasser habe dadurch schädliche Informationen aufgenommen. Fotos von kristallisiertem Wasser des Japaners Masaru Emoto zeigen tatsächlich strukturelle Unterschiede zwischen Leitungswasser und Quellwasser. Mit elektromagnetischen Verfahren, Verwirbelung (vergleichbar dem Verschütteln in der Homöopathie), Belichtung oder auch durch den Zusatz natürlicher Substanzen wie Quarz oder Kiesel-erde wird deswegen versucht, das Trinkwasser wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzuführen. Die Schulmedizin lehnt solche Verfahren ab, die Erfahrungsheilkunde schwört darauf – auch, weil das belebte Wasser besser schmeckt und verträglicher ist.



Sauberes Wasser ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben.

Foto: Archiv

Quell des Lebens

Der menschliche Körper besteht größtenteils aus Wasser. 65 Prozent sind es beim Erwachsenen, also ungefähr 45 Liter. Beim Neugeborenen sind es zwischen 75 und 80 Prozent und bei einem älteren Menschen 50 bis 55 Prozent. Dieses Wasser findet sich fast überall: zu zwei Dritteln in den Zellen und zu einem Drittel außerhalb der Zellen (extrazellulär).

Trinken wir zu wenig, verlieren die Zellen Wasser und es verlangsamen sich ihre Funktionen. Denn alle Nährstoffe werden über das Wasser in die Zellen hinein- und die Abbaustoffe heraustransportiert. Auch der Bluttransport verläuft zäher bei Wassermangel. Außerdem verlangsamen sich sogar die Denkprozesse, wenn der Körper nicht über genügend Wasser verfügen kann. Immerhin besitzt die Gehirnflüssigkeit mit quasi 99 Prozent den höchsten Wasseranteil. Deshalb: Alle zwei Stunden ein Glas Wasser trinken!