

# Die Bedeutung von Mineralien im Wasser

**Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.  
Wasser fördert und erhält die Gesundheit –  
Reines, leichtes und unbelastetes Wasser!**

Die wichtigste Aufgabe von Wasser im menschlichen Körper ist es, Nährstoffe und Stoffwechselprodukte zu transportieren und Schlacken und Giftstoffe aus unserem Organismus auszuleiten.

Die Qualität des Trinkwassers gewinnt zunehmend an Bedeutung und immer mehr Menschen stoßen bei Ihrer Suche nach einer geeigneten Methode zur Wasseraufbereitung auf die wirkungsvollste Technik, die Umkehr-Osmose.

Das Leitungswasser wird hierbei durch eine halbdurchlässige Membran gepresst, und alle im Wasser befindlichen Stoffe, wie Schwermetalle, Nitrat, Pestizide, Kalk usw. werden mit einer Abweisungsrate von bis zu 99% herausgefiltert. Sie erhalten so stets reines, leichtes Wasser, frei von Schadstoffen und Mineralien.

Leider werden immer noch Stimmen laut, dass Wasser, das keine Mineralien enthält, schlecht für unseren Körper sei, ja ihm sogar Mineralien entziehe. Wer Angst um seine körpereigenen Mineralien hat, kann jedoch beruhigt sein:

Die im Körper **organisch gebundenen Mineralien** können durch Osmosewasser nicht gelöst werden. Nur **ungebundene Mineralien**, Schlacken und schädliche Ablagerungen werden gelöst und ausgeschieden.

Mineralwasser enthält Mineralien und Spurenelemente, die für unseren Körper jedoch kaum verwertbar sind, da es sich hierbei zum größten Teil um ungebundene Mineral-salze handelt.

Verwertbar sind nur solche Mineralien, die an organische Stoffe gebunden und somit bioverfügbar sind.

Und selbst wenn die im Wasser gelösten Mineralien verstoffwechselt werden könnten, wäre die enthaltene Menge zu gering um den täglichen Bedarf zu decken. Eine ausgewogene Ernährung mit einem großen Anteil an Gemüse, Salat und frischem Obst ist also die optimalste Art, dem Körper Mineralstoffe zuzuführen!

In nachfolgender Tabelle sind die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Tagesmengen einiger Mineralien den in Mineralwasser (hier am Beispiel von VOLVIC) und Nahrungsmitteln enthaltenen Mengen gegenübergestellt.

Mineral	Tägl. Bedarf/ mg	Gehalt in Volvic mg/Liter	Soviel müssten Sie trinken Liter/Tag	Gehalt in Nahrungsmitteln mg/100 g
<b>Kalium</b>	1000 - 2000	6,2	160 - 322	Sojamehl Salat Kartoffeln Käse 1500 - 2000 150 - 1000 1000 100 - 200
<b>Natrium</b>	500 - 2000	11,6	43 - 172	Weichkäse Brot 1300 500
<b>Kalzium</b>	500 - 1000	11,5	43 - 87	Hartkäse Gemüse Milch 1200 150 120
<b>Magnesium</b>	200 - 400	8,0	25 - 50	Sojabohnen Nüsse Reis Gemüse 300 250 100 60

Wasser hat also definitiv nicht die Aufgabe, den Körper mit Mineralien zu versorgen, es dient in erster Linie als Transport- und Lösungsmittel.

Dabei ist es von großer Bedeutung, dass das Wasser rein und frei von belastenden Substanzen ist. Je geringer der Mineralgehalt im Wasser, desto größer ist seine Fähigkeit, Ablagerungen im Körper zu lösen und auszuleiten.

**"Wasser arbeitet im Körper durch das, was es mitnimmt, und nicht durch das, was es mitbringt."**

(Prof. Huchard)

# Mineralwasser enthält Mineralien als Mineralsalze also als anorganisch gebundene Mineralien

Nach neueren Erkenntnissen nimmt der menschliche Körper organisch gebundene Mineralien weit besser auf als anorganisch gebundene Mineralien. Die Anbindungsart der Mineralien ist quasi die Art der "Transportverpackung" und hat Einfluss auf die Aufnahme in den Körper. Wasser enthält Mineralien in anorganisch gebundener Form, in Form sogenannter mineralischer Salze.

Was, z.B. aus technischen Gründen für den Genuss oder wegen der Haltbarkeit, den Nahrungsmitteln an Salzen zugesetzt wird - oder was wir z.B. über Mineralwässer aufnehmen - ist anorganischer Natur und kann sogar belastend wirken, wenn gewisse Mengen überschritten werden.

Unser Mineralbedarf kann völlig ausreichend und gesund über die Nahrung, z.B. über möglichst unbehandelte, unbelastete, nicht erhitzte Gemüse, Salate, Obst und Milchprodukte, gedeckt werden, die Mineralien in organisch gebundener Form enthalten (sogenannte Chelate; Chelate sind anorganische Stoffe - z.B. Aminosäuren, Laktat, Citrat, etc. - gebundene Mineralien)

## Trinkwasser: Lösungs- und Reinigungsmittel für den Körper - je reiner, umso gesünder

**Unser Trinkwasser ist in erster Linie ein Lösungs- und Reinigungsmittel für den Körper. "Es wirkt nicht durch das, was es bringt, sondern durch das, was es nimmt" sagt Professor Huchard.**

### Dr. med. Antonius. M. Schmid, Ohlstadt, hierzu (u.a. Naturarzt 1992):

"Trinkwasser ist deshalb umso gesünder, je reiner es ist. Gutes, gesundes Trinkwasser sollte einen Reinheitswert von mindestens **6000 Ohm** haben (elektrischer Widerstandswert, gemessen in Ohm). Dieser Reinheitswert liegt bei guten Leitungs- oder Trinkwässern jedoch maximal nur bei **3500 Ohm** und sackt bei Mischwässern oder kalkreichen Wässern bis **unter 1000 Ohm** ab. Der Reinheitswert normaler Mineralwässer liegt meist sogar noch **unter 500 Ohm**, was den meisten nicht bewusst ist.

In Italien muß aus diesen Gründen der Reinheitswert auf dem Etikett angegeben werden.

Je niedriger der Reinheitswert ist, umso weniger Reinigungseffekt hat das Wasser auf unseren Organismus. Interessant ist zum Beispiel, daß bei Bluteindickung mit Folge von Thrombosen und auch bei Herzinfarkten, Schlaganfall, dem sogenannten Aids und Krebs der Widerstandswert im Blut stark abfällt, weil zu viele Mineralien im Blut sind.

Bei der Häufigkeit dieser Erkrankungen ist die Verwendung von mineralarmem, hochohmigem Wasser geradezu eine Notwendigkeit.

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

## Mineralarmes, reines Wasser ist gesund, krankheitsvorbeugend und lebensverlängernd

Weiter führt Dr. med. Antonius. M. Schmid aus:

"Wer Angst um seine Mineralien hat und eine Knochenentkalkung befürchtet, weil mineralarmes Wasser den Kalk aus seinem Körper ziehen könnte, kann diese Angst ruhig beiseite lassen. Organisch gebundene Mineralien können durch mineralarmes Wasser keinesfalls aus dem Körper gelöst werden.

Was jedoch aus dem Körper gelöst werden kann, das sind überschüssige anorganische Mineralverbindungen, die sozusagen als Müll überall im Körper abgelagert sind. Diese Müllkippen des Körpers zu beseitigen ist ein Beitrag zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit des Organismus und daher zu einer besseren Gesundheit.

**Professor L.C. Vincent** von der Universität Paris hat in 13-jähriger Forschungsarbeit nachgewiesen, dass der Gesundheitszustand von Versuchstieren wesentlich besser ist und diese länger leben, wenn sie als Getränk mineralarmes, möglichst reines Wasser erhalten. Bekommen sie jedoch normales oder gar mineralreiches Wasser, so leiden sie häufiger unter Gesundheitsstörungen, und sie altern und sterben früher.

Untersuchungen in Regionen mit unterschiedlicher Wasserqualität bestätigen dies eindringlich auch für den Menschen. Zur Herstellung hochreinen Wassers wird das Verfahren der Umkehrosmose als optimale Reinigungsmethode empfohlen, denn weder Filterung durch Aktivkohle (unzuverlässig und Gefahr der Verkeimung), noch Destillierung (energieaufwendig, laut und nässend), noch Magnetisierung oder Energieanreicherung (verändert den Inhalt des Wassers nicht) zeigen medizinisch befriedigende Ergebnisse."

## ☉ Sind im Wasser gelöste Mineralien für unseren Organismus verwertbar ?

Wasser enthält Mineralien in Form von sogenannten mineralischen Salzen - auch **anorganische Mineralien** genannt.

Nach neuesten Erkenntnissen nimmt der menschliche Körper diese anorganischen Salze **nur dann** auf, wenn er seinen Bedarf nicht in **organischer Form** aus den festen Nahrungsmitteln decken kann.

Wenn Sie unter Eisenmangel leiden, so hat es wenig Zweck, Eisenspäne zu essen. Was Sie brauchen, ist Eisen in einer organischen Verpackung, zu der der Körper Zugang hat. Doch selbst wenn wir die im Wasser vorhandenen

Mineralien problemlos aufnehmen könnten, so ist die darin enthaltene Menge im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln nur sehr gering.

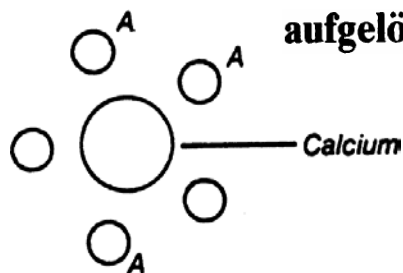
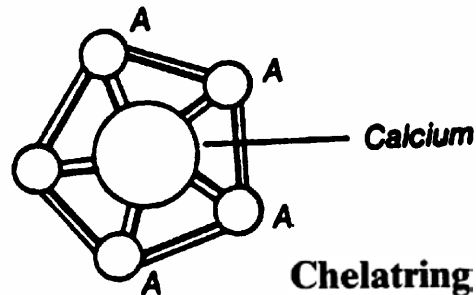
### Zum Vergleich:

**Ein Glas Milch** enthält mehr Kalzium und Magnesium als **20 (!) Liter Trinkwasser**.

Die Unterschiede der beiden Mineralstoffarten sind in der Tat enorm: Kalziumsalz (Kalziumsulfat, Kalziumkarbonat etc. also Kalzium in anorganischer Form) wird beispielsweise **nur zu 5-10 Prozent** aufgenommen, Kalzium in **Chelatform** (in organischer Form) **aber zu 95 Prozent**.

## ☉ Organische Mineralstoffe

Was sind **Chelate**? Das Wort Chelat kommt aus dem Griechischen und bedeutet Klaue. In Chelaten ist der Mineralstoff von einem Ring von Aminosäuren umgeben, der ihn wie die Klaue eines großen Tieres in seiner Mitte festhält.



Bei der Aufnahme von Chelat im Körper wird dieser Aminosäurering aufgelöst und der Mineralstoff seiner Verwendung zugeführt.

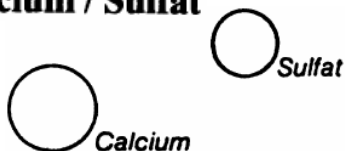
Die dabei freiwerdenden Aminosäuren sind organische Grundbausteine und lassen sich ebenfalls im Körper einsetzen.

## ☉ Die problematischen anorganischen Mineralien

Anders sieht es bei **anorganischen Mineralien** (wie im Trinkwasser) aus. Die überwiegende Mehrheit der anorganischen Mineralien ist beim Transport in den Körper mit anderen anorganischen Stoffen gekoppelt. Hier als Beispiel das Calciumsulfat.



**aufgelöst – Calcium / Sulfat**



Bei der Auflösung dieser Bindung wird das Calcium von dem Sulfat getrennt und vom Körper aufgenommen. Dabei wird jedoch auch das Sulfat frei, für das der Körper **KEINE Verwendung** hat.

Wasser mit hohem Mineralgehalt, auch eine Heilquelle, ist für den Körper nicht unproblematisch. Zum einen führen Sie Ihrem Körper dadurch Mineral-salze zu, für die er keine Verwendung hat, zum anderen laufen Sie Gefahr, einige Mineralien (z.B. Natrium) in zu hohen Mengen zu sich zu nehmen.

Viele dieser Abfallprodukte werden ausgeschieden.

**Ein nicht unwesentlicher Teil kann sich jedoch im Körper einlagern und sich dort anreichern, falls zu wenig REINE Flüssigkeit getrunken wird.**

Besonders bei giftigen Substanzen können im Körper dadurch langfristig **kritische Werte**

**überschritten werden und Krankheiten entstehen.**

Desweiteren besteht die Möglichkeit, daß diese Substanzen mit anderen Stoffen im Körper reagieren und dadurch **freie Radikale** entstehen. Freie Radikale werden von der Medizin als sehr problematisch angesehen, da sie unter anderem bei Arzneimitteln für einen Großteil der Nebenwirkungen verantwortlich sind.

**Wasser kann seine Funktionen als Transport- und Lösungsmittel nur dann erfüllen, wenn es seine natürlichen Eigenschaften besitzt und frei von unerwünschten Stoffen ist.**