

titelthema

VON Hildegard Tischer

ELIXIER DES LEBENS

Trotz Cola, Limo und ständig neuer Mixgetränke: Wasser liegt voll im Trend. Und das ist gut so. Denn genügend Flüssigkeit hält gesund, jung und schlank.

Es ist der Hauptbestandteil von Bier, Cola, Kartoffeln - und von uns. Etwa 70 Prozent des menschlichen Körpers bestehen aus ihm. Das Gehirn bringt es sogar auf 90 Prozent. Blut und Lymphe könnten ohne das Nass nicht fließen. Der Organismus müsste ohne Nährstoffe auskommen, weil sie im Körper nicht verteilt würden. Wir würden uns selbst vergiften, weil es keinen Abtransport von Schadstoffen gäbe. Kurz: Ohne das Elixier des Lebens wären wir nicht lebensfähig. Ob aus der Leitung oder aus der Flasche, Wasser ist überaus gesund und hat sich längst vom langweiligen Durstlöscher zum Trendgetränk gesundheitsbewusster Verbraucher gemauert. Unter den alkoholfreien Getränken liegt Mineralwasser an erster Stelle. Statistisch gesehen kaufte jeder Deutsche im letzten Jahr 125 Liter davon. Damit lagen die Deutschen hinter den Italienern und Belgiern an dritter Stelle in Europa. Allerdings besteht hierzulande der Trend zu Mineralwasser nicht erst, seitdem die Vermarkter es in Designerflaschen gefüllt haben. Die Vorliebe für Mineralwasser hat vielmehr Tradition, die möglicherweise darauf beruht, dass es bei uns sehr viel davon gibt.

Wo die Quellen entstehen

Durch die hohe vulkanische Aktivität der deutschen Gebirge wurden die Gesteinskrusten aufgebrochen, sodass Hohlräume entstanden, in denen sich das Regenwasser sammeln

konnte. Und an Wasser von oben mangelt es hierzulande erst recht nicht. Bis aber Regenwasser zu Mineralwasser wird, dauert es Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte. Auf seinem Weg in die unterirdischen Becken löst es Bestandteile des Gesteins auf, das es durchläuft, und trägt sie mit sich. Zusammensetzung und Anteile der einzelnen mineralischen Teilchen im Wasser und damit sein Geschmack hängen davon ab, durch welche Gesteinsschichten das Wasser gesickert ist. Besonders salzig schmeckt Wasser etwa, wenn es unterirdische Salzlager, die aus den Urmeeren übrig geblieben sind, durchläuft. Dabei nimmt es viel Chlorid und Natrium auf. Relativ viel Kalzium findet sich dagegen in Mineralwasser aus Vulkan-, Kalk- und Gipsstein - das heißt in den meisten deutschen Mittelgebirgen. Kalzium und Magnesium machen Wasser hart. Deshalb fließt in solchen Gegenden gewöhnlich auch recht hartes Wasser aus der Leitung. Gut für den Organismus, schlecht für Wäsche und Waschmaschine.

Da diese unterirdischen Quellen völlig abgeschlossen sind, können keine Fäulniskeime eintreten, die das Wasser verderben. So bleibt es über Jahrhunderte sauber und >



> trinkbar. Es ist zwar nicht völlig keimfrei, doch sind die natürlichen Wasserkeime gesundheitlich unbedenklich. Das Immunsystem braucht sogar den gemäßigten Kontakt mit Keimen, um in Übung zu bleiben.

Sprudelnd oder still?

Mineralwasser enthält von Natur aus immer etwas Kohlensäure. Die spürt man allerdings kaum. Erst in größeren Mengen scheidet sie die Geschmäcker. Die einen finden, dass Kohlensäure ihren Magen nervös macht. Den anderen ist stilles Wasser zu fad. Sprudel täuscht in der Tat die Zunge und spielt ihr durch das Prickeln mehr Geschmack vor. Die meiste Kohlensäure kommt erst bei der Abfüllung in die Flasche – richtigen Sprudel gibt es in der Quelle äußerst selten. Und wenn, dann gelangt er nicht in die Flasche, sondern es kommt zu Überdruck, der das Wasser aus dem unterirdischen Becken an die Oberfläche presst. Dabei entstehen artesische Quellen – lauschige Plätzchen im Wald, an denen jeder seinen Kanister füllen kann. Gewöhnlich ist dieses Wasser arm an Mineralstoffen. Es kommt auch vor, dass dem Mineralwasser vor oder beim Abfüllen Kohlensäure entzogen wird. Außerdem wird regelmäßig das für den Körper wertvolle Eisen entfernt. Denn Eisen hat die Eigenschaft zu flocken, wenn es mit Luft in Kontakt kommt. In der angebrochenen Wasserflasche würden dann „rostige“ Ablagerungen schwimmen. Weil das unappetitlich aussieht und nicht gut schmeckt, filtert man den



Mineralstoff heraus. Das Wort „enteisent“ auf dem Flaschenetikett bedeutet also nicht, dass das Wasser dem Körper Eisen entzieht, sondern dass ihm selbst das Mineral entzogen wurde. Auch bestimmte Schwefelverbindungen werden herausgefiltert, weil das Wasser sonst faulig riecht und schmeckt.

Wo das Leitungswasser herkommt

Leitungswasser stammt zum größten Teil aus Grundwasser, Flüssen und Seen. Nur durchschnittlich neun Prozent sprudeln aus einer Quelle. Da Leitungswasser allen bekommen muss, vom Säugling bis zum Senior, gelten sehr niedrige Grenzwerte für Spurenelemente, der Rest wird herausgefiltert. Manche mineralischen Bestandteile entfernen die Wasserwerke auch, weil sie auf Dauer die Leitungen angreifen würden. Für die Versorgung des Körpers mit Spurenelementen spielt das aber kaum eine Rolle. Denn die könnte der Konsum von Wasser ohnehin nicht allein abdecken, auch Mineralwasser nicht. Was beispielsweise den Kalziumbedarf betrifft, so kann weder hartes Leitungs- noch Mineralwasser Milch und Milchprodukte ersetzen. Zum Vergleich: Ein Liter Mineralwasser enthält durchschnittlich 75 Milligramm Kalzium, ein Liter Milch dagegen 1.250 Milligramm. Damit deckt Milch reichlich den Tagesbedarf eines Erwachsenen von einem Gramm. Und was den Geschmack betrifft, so ergab ein Test des Vereins „Forum Trinkwasser“, dass sich hartes Wasser für die Zubereitung kalter Getränke gut eignet, während Tee und Kaffee mit weichem Wasser besser schmecken. Wer ganz genau wissen möchte, wie sich sein Leitungswasser zusammensetzt und wie hart es ist, kann sich beim jeweiligen Wasserwerk beziehungsweise den zuständigen Stadtwerken erkundigen.

FOTOS: wdv/Bernhard Rüttger; PR

Welches Wasser für wen?

Für den normalen Bedarf genügt Trinkwasser aus dem Hahn. Wer Sport treibt und viel schwitzt, braucht ein mineralstoffreicheres Wasser mit viel Natrium, um seinen Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Für Babyahrung empfiehlt sich mineralarmes Wasser (auf Etikettangaben achten). Leitungswasser ist auch für Babys geeignet. Menschen mit hohem Blutdruck wird oft geraten, natriumarmes Wasser zu trinken. Wirklich wichtig ist das aber nur für Blutdruck-Patienten mit Nierenfunktionsstörung. Ihnen bringt ein Salzverzicht Besserung.

Kleine Wasserkunde

MINERALWASSER muss amtlich anerkannt und am Quellort abgefüllt sein. Seine natürliche Zusammensetzung darf nicht verändert werden. Die Mineralstoffwerte müssen im Durchschnitt konstant bleiben. Erlaubt ist, Eisen, Schwefel, Mangan und Kohlensäure zu entziehen oder Kohlensäure hinzuzufügen. Es unterliegt der Mineral- und Tafelwasserverordnung und wird nur in Flaschen abgeben.



TAFELWASSER wird aus Trink- und/oder Mineralwasser hergestellt. Der Abfüller darf Salze und Kohlensäure hinzugeben. Die für die Gesundheit wesentlichen Werte müssen der Trinkwasserverordnung entsprechen. Es darf in einem Tank transportiert, in Gaststätten in Zapfanlagen ausgedient oder aber erst später in Flaschen umgefüllt werden.

QUELLWASSER stammt aus unterirdischen Wasserbecken. Seine Reinheit muss nicht nachgewiesen werden. Ebenso wenig die gleichbleibende Zusammensetzung. Für die Behandlung gilt das Gleiche wie für Mineralwasser. Es wird ebenfalls direkt am Quellort

in die für den Endverbraucher bestimmte Packung abgefüllt.

HEILWASSER unterliegt dem Arzneimittelgesetz und muss durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassen werden. Der Abfüller muss die gesundheitliche Wirkung nachweisen. Es kommt aus unterirdischen Quellen und darf – abgesehen von den Ausnahmen, die auch für Mineralwasser gelten – nicht verändert werden.

LEVITIERTES WASSER wird in einer Art Zentrifuge in eine bestimmte Drehrichtung gebracht. Ähnlich wie der rechts- oder linksdrehende Joghurt. So soll es seine durch die Verarbeitung verloren gegangene „Lebensenergie“ zurückbekommen. Diese Schwingungen übertragen sich angeblich auf den menschlichen Organismus und verleihen mehr Energie. Wissenschaftliche Studien, die dafür oder dagegen sprechen, fehlen.

SAUERSTOFFANGEREICHERTES WASSER liefert für viel Geld ganz wenig Sauerstoff. Über die Atmung nimmt der Mensch ein Vielfaches des Sauerstoffes auf – kostenlos. Manche Sportler wollen allerdings beobachtet haben, dass das Wasser ihre Leistungsfähigkeit verbessert. Es gilt das Gleiche wie für levitiertes Wasser: ausprobieren. Vielleicht hilft es ja im Einzelfall.

Rheuma ++ Bewegungsschmerzen ++ Venen Krisenherd Entzündung

Enzyme – damit Entzündungen nicht entgleisen und die Abwehrreaktionen in geordneten Bahnen verlaufen

Über Jahre im Körper schwelende Entzündungen können die Gesundheit schädigen! Sogar bei schweren Erkrankungen sollen sie beteiligt sein. Um chronischen Erkrankungen vorzubeugen, müssen akute Entzündungen besonders gründlich auskuriert werden. Eigentlich sollen Entzündungen unsere Gesundheit schützen. Nicht umsonst treten sie bei vielen Krankheiten auf. Schließlich bringen sie das Immunsystem auf Hochtouren. **Doch leider können Entzündungen auch ins Gegenteil umschlagen und den Organismus schädigen** – wenn sie entgleisen und über längere Zeit im Körper schwelken.



Enzyme modulieren das Immunsystem Diese Meisterleistung geht auf das Konto von Enzymen. Seit Jahren hat sich zu ihrer Unterstützung das Enzympräparat Wobenzym® N bewährt. Millionenfach! Mit seiner ausgeklügelten Enzymmischung führt Wobenzym® N dem Organismus die

biologischen Helfer zu, die das körpereigene Immunsystem aktivieren:

Dank Wobenzym® N kann nun das Immunsystem als „innerer Arzt“ schädliche Eindringlinge besser erkennen und zügiger bekämpfen. So hilft Wobenzym® N, dass akute Entzündungen nicht

chronisch werden – damit der Organismus nicht durch eine dauerhaft schwelende Entzündung geschädigt wird. Sobald der Abwehrkampf gewonnen wurde, regulieren Enzyme die Reaktionen wieder nach unten.

Wobenzym® N sorgt dafür, dass das Immunsystem im Gleichgewicht bleibt, die Abwehr nicht überschießt und der Organismus nicht angegriffen wird.

Wobenzym® N

- Bei Entzündungen der Gelenke, Muskeln und Sehnen
- Bei chronischen Entzündungen
- Bei Venenschwäche mit Schwellungen



Wobenzym® N hilft dem Körper, sich schnell selbst zu heilen.

Wobenzym® N. Anwendungsgebiete: Entzündungen, funktionelle, nicht organisch bedingte Durchblutungsstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MUCOS Pharma GmbH & Co., Malvenweg 2, D-82538 Geretsried, www.wobenzym.de

Stand: 01/02

> Trinkwasser muss von Gesundheitsämtern und Wasserwerken laufend geprüft werden, sodass sich der Verbraucher im Normalfall darauf verlassen kann, ein sauberes Getränk aus dem Hahn zu erhalten. Verschmutzungen können allerdings entstehen, wenn noch alte Bleileitungen das Haus versorgen – was vor allem in Ost- und Norddeutschland vorkommt. Um festzustellen, ob das in der eigenen Wohnung der Fall ist, empfiehlt sich ein Gang in den Keller. In der Wohnung sind oft nur die Kupferrohre sichtbar, während die Bleirohre in der Wand verborgen liegen. Bleileitungen im Keller liegen meistens bloß und lassen sich mit einem Messer einritzen.



Gib dem Baby Wasser...

... aber keimfrei. Für die Zubereitung von Babyfläschchen sollte Wasser immer drei Minuten lang auf mindestens 60 Grad erhitzt werden. Das gilt auch für Mineralwasser, um die natürlichen Wasserkeime abzutöten. Auch stark immungeschwächte Erwachsene kochen ihr Trinkwasser besser ab. Und: Morgens sollte man zuerst ein paar Liter aus der Leitung ablaufen lassen, denn in stehendem Wasser können sich Erreger vermehren, vor allem im Sommer. Um nichts zu verschwenden: Erst Blumen gießen, dann selbst trinken.

Sind Filter sinnvoll?

Wasserfilter können Kalk und Schadstoffe zurückhalten, sind aber, wenn keine gravierende Belastung vorliegt, überflüssig. Nach längerem Gebrauch bilden sich nämlich Wasserrückstände in den Filtern. In de-

nen können sich Keime so stark vermehren, dass das gefilterte Wasser schmutziger wird als das aus dem Hahn. Besser ist es, die Ursachen der Belastung zu beseitigen. Stammt sie aus den Rohren, muss der Hausbesitzer diese erneuern lassen. Finden sich Dünge- und Spritzmittelrückstände im Wasser, muss das Wasserwerk für mehr Sauberkeit sorgen.

Sprudel selbst gemacht

So mancher versetzt seinen „Kranenberger“ mit Kohlensäure, um mehr Trinkvergnügen aus dem Glas zu holen. Außerdem erspart das häusliche Sprudelgerät Flaschenschlepperei, Entsorgung und nicht zuletzt Geld. Die Anschaffung eines solchen Gerätes kann sich für einen Singlehaushalt in einem Jahr auszahlen. Damit es nicht nur dem Portemonnaie, sondern auch der Gesundheit zuträglich ist, muss allerdings die Hygiene stimmen. Die rheinland-pfälzische Landeszentrale für Gesundheitsförderung gibt folgende Tipps:

- * **FLASCHE UND ZUBEHÖR** regelmäßig heiß ausspülen oder in der Maschine reinigen.
- * **LEERE FLASCHE** immer gut abtrocknen, damit kein Restwasser darin bleibt.
- * **WASSER** vor und nach dem Aufsprudeln im Kühlschrank bei unter sieben Grad Celsius lagern und am gleichen Tag aufbrauchen.
- * **WICHTIG IST**, darauf zu achten, dass das Gerät kräftig aufsprudelt. Denn je mehr Kohlensäure das Wasser enthält, desto schlechter können sich Keime vermehren.
- * **PLASTIKFLASCHE** geben manchmal Acetaldehyd ab, ein gesundheitlich zwar unschädlicher Stoff, der aber Geruch und Geschmack des Wassers beeinträchtigt. Er kommt auch in PET-Mineralflaschen vor. Beim Kauf des Gerätes darauf achten beziehungsweise nachfragen. <

Ihre Apotheke rät

- * Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei, an heißen Tagen drei Liter Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftschorle. Wenn Sie körperlich arbeiten oder Sport treiben, erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf sogar auf bis zu vier Liter!
- * Stellen Sie Ihr Tagespensum an einem extra Platz zurecht, das erinnert Sie.
- * Nehmen Sie sich nicht drei Liter am Tag vor, sondern ein Glas pro Stunde.
- * Füllen Sie Ihr leeres Glas oder Ihre Tasse immer gleich wieder auf.
- * Packen Sie Kindern genug Wasser oder Saftschorle ein für die Schule. Ermutigen Sie Ihr Kind, zu Beginn und am Ende der Pausen zu trinken.

