



Zentrum der Gesundheit verwendet Cookies, um Ihnen den bestmöglichen Service zu gewährleisten. Wenn Sie auf der Seite weitersurfen stimmen Sie der Cookie-Nutzung zu. [Mehr Informationen](#) [Ich stimme zu](#)

## Ihre Suche im Zentrum der Gesundheit



## Trinkwasser

letzte Aktualisierung am 21.02.2016  

**(Zentrum der Gesundheit) - Trinkwasser ist unser bedeutungsvollstes Lebensmittel - vorausgesetzt, die Qualität stimmt. Bei Leitungswasser oder Mineralwasser ist die Reinheit nicht gegeben; denn die Grenzen für Schadstoffe sind sehr hoch angesetzt.**

### Trinkwasser aus dem Wasserhahn

Die steigenden Absätze der Getränkehersteller und der Hersteller von Wasserfiltern zeigen, dass eine zunehmende Zahl von Verbrauchern der Qualität des Wassers, welches aus ihrem häuslichen Wasserhahn fließt, nicht mehr trauen.

Die Wasserwerke behaupten dennoch, dass Wasser aus dem Wasserhahn unbedenklich getrunken werden kann. Ist es den Getränkeherstellern und Wasserwerken tatsächlich nicht bekannt, dass sich gesundheitlich bedenkliche Stoffe, Gifte und Keime im Wasser befinden, oder werden wir - die Verbraucher - in diesem Punkt nicht richtig informiert, oder sogar irreführt?

### Hohe Schadstoff-Konzentrationen im Trinkwasser

Trinkwasser ist für uns ein unersetzlicher Grundstoff, zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen im Körper, der in relativ grossen Mengen benötigt wird. Decken wir unseren Wasserbedarf aus Leitungswasser, können sich die darin enthaltene Schadstoffe im Körper ansammeln und ihm erheblich schaden. Es ist deswegen von höchster Wichtigkeit, dass zumindest unsere Trink- und Kochwasserversorgung mit reinem, unbelastetem Wasser gewährleistet ist.

In einem 1997 erschienenen Artikel im "Deutschen Ärzteblatt" heisst es: "Der Nachweis zahlreicher anthropogener Fremdstoffe im Rohwasser und im Trinkwasser rechtfertigt Besorgnisse um die chemische Qualität des Trinkwassers."

Anzeige:

## Probiotika für Kinder

 **Pulver zur einfachen  
Einnahme**

Mehr erfahren

### Trinkwasseraufbereitung - ein kostspieliges Unterfangen

Das Problem der Wasserwerke ist, dass nur etwa 5% des von ihnen gelieferten Wassers von uns als Trinkwasser genutzt wird, der Rest wird als Brauchwasser zum Duschen, Spülen, etc. genutzt. Wasserwerke müssen das von ihnen

gelieferte Wasser immer in der gleichen Qualität zu Verfügung stellen und dabei zusätzlich wirtschaftlich arbeiten. Jede neu entwickelte Aufbereitungsform und jede Modernisierung der Rohrleitungen kostet Unsummen. Dieses Geld ist in der Regel nicht vorhanden.

Um die Versorgung mit Trinkwasser aufrecht erhalten zu können, arbeiteten zahlreiche Wasserwerke bereits direkt nach Einführung der neuen Trinkwasserverordnung (1990) mit Ausnahmegenehmigungen; denn in dem von ihnen gelieferten Wasser konnten die vorgeschriebenen Grenzwerte nicht mehr eingehalten werden. Es mussten bisher viele Wasserwerke und Brunnen geschlossen werden, weil sie die im Grundwasser befindliche Giftflut nicht mehr bewältigen konnten. Hinzu kommt, dass das Grundwasser aus immer tieferen Schichten und weit entfernten Regionen herangeschafft werden muss.

### Saurer Regen schädigt Wasser-Leitungen

Probleme bereitet den Wasserwerken auch der sinkende [pH-Wert](#) des Wassers, durch den sauren Regen, der im Übrigen in den Medien leider keinen Widerhall findet. Das Trinkwasser wird durch den sauren Regen zunehmend saurer. Durch diese [Säuren](#) im Wasser werden die Transport-Leitungen verstärkt angegriffen und insbesondere Blei, Kupfer und Asbestfasern aus ihnen gelöst, die unseren [Organismus](#) auf Dauer erheblich belasten.

Auch die im Boden enthaltenen Schadstoffe werden vom sauren Regen vermehrt gelöst und gelangen ins Grundwasser. Die Folgen des sauren Regens sind von den Wasserwerken kaum in den Griff zu bekommen, da Entsäuerungsanlagen ausgesprochen teuer sind.

Das Wasser wird zwar gereinigt, es wird dann allerdings mit hohem Druck durch lange Rohrleitungen aus dem Wasserwerk bis in unsere Küche geleitet und dabei wieder verunreinigt. Der hohe Druck sorgt seinerseits dafür, dass das Wasser sich in seiner Struktur verändert, die kristalline Struktur bricht auf und die Qualität des Trinkwassers verändert sich negativ.

### Lebendiges Mineralwasser - Die höchste Form der Reinheit

Reines, lebendiges Mineralwasser wird immer mehr zur Mangelware. Es ist empfehlenswert, den Trinkwasserbedarf von Tiefenquellen zu kaufen, wie sie z.B. von der St. Leonhards-Quelle, Plose oder Hornberger genutzt werden. Wichtig ist zu beachten, dass das in Frage kommende Mineralwasser - möglichst stilles Wasser - in Glasflaschen abgefüllt wurde.

Bei stillen Mineralwässern in Kunststoffflaschen kann es zu einer Verkeimung kommen. Bei einer Untersuchung im Auftrag von RTL-Extra im Oktober 1995 hat [Prof. F. Daschner](#) vom Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene in Freiburg in 30% der getesteten stillen Wässer unter anderem Erreger von Hirnhaut-, Harnwegs- und Lungenentzündungen nachgewiesen.

Zudem geben PET-Flaschen bedenkliche Weichmacher wie [Bisphenol A](#) ins Wasser ab. Bisphenol A wird eine hormonähnliche Wirkung nachgesagt, die unserer Gesundheit schaden kann.

Lebendiges Mineral-Wasser - egal in welcher Form - ist ein Löse-, Schwemm- und Reinigungsmittel für unseren Körper. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung gilt: Je weniger Mineralstoffe das Mineralwasser enthält, desto besser für Ihre Gesundheit, denn Wasser mit wenigen Mineralstoffen eignet sich besser zur Reinigung des Körpers, da es ein viel größeres Potenzial besitzt, Schadstoffe aufzunehmen und auszuschwemmen.

### Vermeiden Sie Mineralwasser aus dem Supermarkt

Mineralwasser unterliegt zwar der Mineralwasserverordnung. Diese weicht jedoch von der bestehenden Trinkwasserverordnung erheblich ab. Das Mineralwasser wird in einem wesentlich geringeren Umfang kontrolliert (so sind z.B. Untersuchungen auf Pestizide und Nitrat gar nicht vorgeschrieben) und es sind bei Mineralwässern zum Teil wesentlich höhere Grenzwerte als bei Trinkwasser erlaubt.

Trinkwasser darf höchstens 10µg/Liter Blei und Arsen enthalten, während Mineralwasser bis 50µg Arsen und 40 µg Blei pro Liter enthalten darf. Es wird leider immer noch oft belastetes Trinkwasser für die Zubereitung von Getränken ([Kaffee](#), Tee, Säfte) und als Kochwasser verwendet.

### Radioaktives Mineralwasser im Handel

Rund dreizehn Prozent der Mineralwassermarken, für die [foodwatch](#) Daten vorliegen, enthalten für Säuglinge und Kleinkinder [kritische Mengen Uran](#). Darunter bekannte Marken wie San Pellegrino und Perrier von Nestlé oder Überkinger. foodwatch hat für mehr als 400 Marken Daten zur Uranbelastung zusammengetragen. Die Liste sehen Sie [hier](#).

### Trinkwasser als Handelsgut

Trinkwasser soll Russlands drittgrößte Einnahmequelle werden.

Reines Trinkwasser kann laut Parlamentschef Boris Gryslow zukünftig zur drittgrößten Einnahmequelle für den russischen Staatshaushalt nach Öl und Gas werden.

Reines Trinkwasser könne schon jetzt als "strategische Quelle" betrachtet werden, sagte Gryslow, Vorsitzender der Staatsduma (Unterhaus des russischen Parlaments), am Mittwoch in einer Regierungsberatung in Moskau. "Es beginnen bereits Kriege um das Wasser", äusserte er. Russland verfüge über immense Reserven an Trinkwasser und müsse es zum Exportartikel machen.

[Quelle](#)

[Anzeige:](#)

## Probiotika für Kinder

 **Pulver zur einfachen  
Einnahme**

Mehr erfahren

### Medikamenten-Reste im Trinkwasser

Das Trinkwasser in Deutschland gilt als besonders sauber. Und doch finden sich Arzneimittelrückstände in dem kostbaren Lebensmittel. Experten schlagen Alarm - und forschen an besseren Aufbereitungsmethoden.

Zehn Wirkstoffe seien mehrfach nachgewiesen worden, darunter der Blutfettsenker Bezafibrat, das Antirheumatikum Diclofenac, Röntgenkontrastmittel oder das [Antischmerzmittel Ibuprofen](#), sagt der renommierte Toxikologe Hermann Dieter vom Umweltbundesamt. Bei anderen gebe es einen oder einige wenige Befunde. Wie viele der 3000 zugelassenen Wirkstoffe im Trinkwasser vorkommen, könne nicht angegeben werden. «Das ist schwer abzuschätzen, wissenschaftliche Aussagen kann man dazu nicht machen.» Verbesserte Analysemethoden würden künftig wohl Rückstände weiterer Arzneien zutage fördern.

[Artikel über Arzneimittel im Trinkwasser](#)

### Vorsicht vor saurem Trinkwasser

[Saurer Trinkwasser mit hohen Aluminiumwerten](#) und einem Mangel an Kieselsäure, Kalzium und [Magnesium](#) scheint besonders gefährlich zu sein, denn ohne ausreichende Mengen der beiden basischen Mineralien und der Kieselsäure wird Aluminium wesentlich besser vom Körper absorbiert. Gleichzeitig verhindert ein Mangel dieser essentiellen Substanzen eine zügige Ausleitung des gefährlichen Leichtmetalls Aluminium.

### Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

Wenn Ihnen dieser Artikel gefallen hat, würden wir uns über einen kleinen Beitrag zu unserer Arbeit sehr freuen! Spenden Sie jetzt mit Paypal.



Abgelegt unter: [Gesundheit](#) | [Wasser](#) |

© Neosmart Consulting AG - Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung direkt auf die jeweilige Text-Seite ist

**erlaubt und erwünscht.**

**Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.**

### Weitere themenrelevante Artikel:

#### Übersäuert? Messen Sie Ihren pH-Wert

(Zentrum der Gesundheit) - Der richtige pH-Wert ist für die Gesundheit äusserst wichtig. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14, wobei ein pH-Wert von 7 neutral ist. Alle Werte unter 7 sind sauer und alle Werte über 7 sind basisch. Im Körper nun kommt es darauf an, dass in jedem Bereich der passende pH-Wert herrscht. So sollte beispielsweise das Blut einen anderen pH-Wert aufweisen als der Dickdarm und dieser wiederum einen anderen als der Dünndarm. Zum Gesundsein oder Gesundwerden gehört folglich in jedem Fall auch die Regulierung der pH-Werte. Messen Sie daher zunächst Ihren pH-Wert! Ganz einfach und bei sich zu Hause!

▶ [weiterlesen](#)

#### Wie sauber ist Leitungswasser tatsächlich?

(Zentrum der Gesundheit) - Täglich benutzen Millionen Menschen das Wasser aus dem öffentlichen Versorgungssystem zum Trinken, Kochen oder Baden. Es gibt jedoch mittlerweile immer mehr Menschen, die das Wasser nicht mehr trinken, sondern zu diesem Zweck ausschließlich Quellwasser aus Glasflaschen verwenden. Hier stellt sich jedoch die Frage, ob diese Maßnahme ausreicht, um sich vor den vielen Schadstoffen, die sich in unserem Leitungswasser befinden, zu schützen?

▶ [weiterlesen](#)

#### Wasser - mehr als eine chemische Formel

(Von Barbara Hendel) - Ohne Wasser kann nichts entstehen, nichts wachsen, nichts gedeihen. Ohne Wasser wäre die Erde eine trockene Wüste, ohne Pflanzen, ohne Tiere, ohne Menschen. Ohne Wasser gäbe es keine Städte, keine Flugzeuge, keine Computer. Und vor allem keine Gesundheit.

▶ [weiterlesen](#)

#### Wasser – Sinnbild für Lebendigkeit und Wandel

(Dr. Phil. Sirinya Pakditawan) - Wasser – Sinnbild für Lebendigkeit und Wandel. Diese Metapher erkannten Weise schon vor Tausenden von Jahren. Insbesondere im Taoismus trägt das Element Wasser eine zentrale, archetypische Bedeutung, welche bis heute nicht an Aktualität eingebüsst hat und im wissenschaftlichen Kontext in Begriffen wie fluide Strukturen, Selbstorganisation oder anarchische Ordnung eine Entsprechung findet. Die Autorin führt in diesen wichtigen Aspekt der fernöstlichen Denkweise ein.

▶ [weiterlesen](#)

#### Medienlügen

(Zentrum der Gesundheit) - Alles was wir glauben zu wissen, wird uns durch die Medien suggeriert. Dies geschieht über eine manipulierte Informationsflut, die uns gezielt vermittelt wird. Wir sollten jedoch wissen, dass diese Dinge grundsätzlich von Menschen verbreitet werden, die ein Interesse an der Verbreitung der Informationen haben. Vieles, was uns die Medien glaubhaft machen wollen, wird mit System, mit Absicht und mit hohem Geldeinsatz gestreut.

▶ [weiterlesen](#)

#### Dehydratation - Wassermangel

(Zentrum der Gesundheit) - Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser und zu 25 Prozent aus festen Substanzen. Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Wir benötigen Wasser zum Transport der Nährstoffe, für die Beseitigung der Abfallstoffe und für sämtliche anderen Aktivitäten, die im Körper vor sich gehen. Das macht den Stellenwert des Wassers deutlich.

▶ [weiterlesen](#)

### **Kann basisches Wasser heilen?**

(von Jan Roberts) - Entgegen der Annahme, basisches Wasser könne eine Menge Krankheiten heilen, deuten Belege aus Chemie und Physiologie darauf hin, dass der übermäßige Konsum basischen Wassers zu einer übersteuerten Magensäureproduktion führt und Gesundheitsprobleme verursacht.

▶ [weiterlesen](#)

### **Qualität von Trinkwasser**

(Zentrum der Gesundheit) - Der Hydrologe, Professor Louis-Claude Vincent führte über viele Jahre Studien über die Eigenschaften des französischen Trinkwassers in Verbindung mit den häufigsten Krankheiten der Menschen in den verschiedenen Regionen des Landes durch. Dabei entdeckte er, dass die Neigung zu Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen in Regionen mit hartem, kalk- und salzreichen Wasser deutlich höher war, als in Regionen mit weichem Trinkwasser.

▶ [weiterlesen](#)

### **Die Kraft des Wassers**

(Prof. Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer) - In den letzten Jahren mehren sich die Hinweise auf die grosse therapeutische Bedeutung des Wassers. Schon die Ärzte im antiken Griechenland, in Rom und im alten Persien wussten davon, und auch in Europa bauten später Pfarrer Kneipp und einige seiner Vorgänger und Nachfolger auf die Heilkraft des Wassers

▶ [weiterlesen](#)

### **Qualität von Trinkwasser**

(Zentrum der Gesundheit) - Der Hydrologe, Professor Louis-Claude Vincent führte über viele Jahre Studien über die Eigenschaften des französischen Trinkwassers in Verbindung mit den häufigsten Krankheiten der Menschen in den verschiedenen Regionen des Landes durch. Dabei entdeckte er, dass die Neigung zu Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen in Regionen mit hartem, kalk- und salzreichen Wasser deutlich höher war, als in Regionen mit weichem Trinkwasser.

▶ [weiterlesen](#)