

Man ist, was man isst ...und trinkt !

Wissen Sie, was Sie täglich trinken?

In den Medien wird täglich davon berichtet:

Im Durchschnitt wird in Deutschland zu viel, zu fettig und zu süß gegessen; unsere Nahrung enthält viel zu wenig Ballaststoffe. Genussmittel werden in den Vordergrund gestellt.

Daraus resultieren Übergewicht und andere Krankheiten wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung, aber auch Krebs!

Die heutige Medizin kann uns sehr detailliert Auskunft geben und Ratschläge erteilen, wie sich der Mensch vernünftig und ausgewogen ernähren soll.

Dem menschlichen Organismus müssen demnach folgende Stoffe zugeführt werden:

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente

Doch ein sehr wichtiger Aspekt wird meistens vernachlässigt:

Die Flüssigkeitsaufnahme

Wie wichtig dieses Element für uns Menschen ist, zeigt die Tatsache, dass man ohne feste Nahrung ungefähr ein bis zwei Wochen, jedoch ohne Wasser nur wenige Tage auskommen kann.

Der Mensch besteht – je nach Alter und Gesundheitszustand – aus ca. 60-80 % Wasser, unser Gehirn sogar aus weit über 80%.

Wasser erfüllt gleich mehrere lebensnotwendige Aufgaben:

- 💧 Lösungsmittel
 - 💧 Transportmittel (unter anderem auch für Abfallprodukte)
 - 💧 Stützfunktion
 - 💧 Element zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Vorgänge im Organismus
 - 💧 Regelorgan für alle Körperfunktionen
 - 💧 Regelorgan für die Aktivität aller darin gelösten festen Stoffe
- uvm.

Was eigentlich wenig bekannt ist: Wasser versorgt die Zellen mit Nährstoffen und transportiert verstoffwechselte Produkte von den Zellen weg, nicht das Blut! Im Zellgewebe befindet sich Wasser und nicht wie oftmals behauptet Blut!

Zwei Fakten sind entscheidend bei der Flüssigkeitsaufnahme:

1. Die Menge

Wir sollten über den Tag verteilt mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen; diese wird aufgenommen durch die Nahrung und durch Getränke. Berücksichtigt man den Wassergehalt von Speisen und die Bildung von Wasser beim Abbau der Nährstoffe, so muss im Normalfall noch ca. 1.5-2 Liter in Form von Getränken aufgenommen werden.

Ausnahmen: Stark salzhaltige Speisen und erhöhte Ausscheidung von Wasser durch Schweiß (körperlich anstrengende Arbeit, sportliche Betätigung,...) oder Durchfall steigern den Wasserbedarf, ebenso wie Krankheit oder Schwangerschaft!
Es sollte aber in jedem Falle Punkt 2 „Die Art“ berücksichtigt werden!

Laut einer Studie herausgegeben im Mai 2001, durchgeführt von Herrn Prof. Helmut Hesecker und seinem Team von der Fachgruppe Ernährung und Gesundheit an der Universität Paderborn, wird dies in Deutschland im Schnitt um ca. 20% (oder 0,5 Liter) unterschritten, wobei die Männer täglich rund 300 ml Flüssigkeit mehr trinken als Frauen. Das Mehr rührt in erster Linie aus dem höheren Konsum alkoholischer Getränke.

2. Die Art

Es ist außerordentlich wichtig, was wir trinken.

Selbst Wasser ist nicht gleich Wasser! Vor allem die gelösten Stoffe bestimmen die Aufnahmefähigkeit und die Reaktionen des menschlichen Körpers.

Aufgrund des vielfältigen Angebotes an Getränken die Wichtigsten hier aufgeschlüsselt:

💧 **Trink-/ Leitungswasser**

Unser Trinkwasser wird größtenteils über Wasserversorgungsunternehmen (WVU) zum Endverbraucher geliefert, ein geringer Teil der deutschen Bevölkerung versorgt sich selber über einen eigenen Brunnen (sog. Eigenwasserversorgung). Die WVU wiederum beziehen das Wasser unter Zugrundelegung verschiedener Faktoren (geografische Lage, Kosten/Nutzen,...) aus vorhandenen Quellen und/oder Tiefbrunnen, Oberflächenwasser (Seen, Flüsse,...), Talsperren, etc.. Je nach Ursprung des Wasser variiert seine Zusammensetzung: Im Trinkwasser sind leider nicht nur Mineralstoffe und Spurenelemente gelöst, sondern meist befinden sich darin auch unerwünschte Stoffe, die größtenteils aus Umweltverschmutzung durch Industrie und Landwirtschaft resultieren.

Zu ihnen zählen:

- Nitrate
- Schwermetalle
- Pflanzenschutzmittel und Biozidprodukte (Insektizide, Herbizide, Fungizide,...)
- Bakterien und Keime
- Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)
- **Antibiotika !!!, Arzneimittel !!!, Hormone !!!, ...**

Das ist unter anderem mit Risiken behaftet:

Beispiel Nitrat/ Nitrit:

In der Trinkwasserverordnung (TVO) sind Grenzwerte festgelegt; angeblich kann man das Wasser bei einer Unterschreitung dieser Grenzwerte bedenkenlos ein Leben lang trinken, ohne gesundheitliche Schäden davonzutragen. Beim Grenzwert für Nitrat (50 mg/l) tauchen bereits die ersten Zweifel auf: Für Erwachsene wird der permanente Genuss eines Wassers, das unterhalb des Grenzwertes liegt, zwar harmlos angesehen, für Säuglinge jedoch kann er sehr gesundheitsschädlich sein und sogar zum Tode führen! Es ist erwiesen, dass Nitrat im Körper reduziert werden kann zu Nitrit; Nitrit wiederum steht im Verdacht durch Bildung von Nitrosaminen Magen-, Darm- und Blasenkrebs zu verursachen!

Um die in der TVO festgelegten Grenzwerte einhalten zu können, müssen bei den WVU je nach Wasserzusammensetzung unterschiedliche Verfahren der Wasseraufbereitung durchgeführt werden.

Beispiel Chlor:

Sollte das Wasser bereits an der Trinkwasserquelle oder auf dem Wege zum Verbraucher im Rohrleitungsnetz mit Bakterien und/oder Keimen kontaminiert werden, so wird das Wasser mit Chlor versetzt. Das Problem der Aufkeimung mag zwar dadurch beseitigt sein, aber zu Lasten des Endabnehmers: Chlorhaltiges Wasser ist zu erkennen durch einen veränderten Geschmack und Geruch (es riecht nach Schwimmbadwasser!). Zudem kann Chlor in Verbindung mit organischen Stoffen z.B. Trihalogenmethan bilden, das nachweislich krebserregend ist!

Sie werden jetzt sagen:

„Aber unser Trinkwasser kann man doch bedenkenlos trinken, es wird vom WVU sogar angepriesen, es sei besser als manches Mineralwasser, weil es lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente enthält!“

Mehrere Fakten sprechen dagegen:

1. Die Qualität

Die Kontrollen und Auflagen für die Wasserwerke sind in Deutschland sehr streng. Aussagen wie z.B. "Unser Wasser ist hervorragend" sind weit verbreitet. Zu Recht, wenn es um die Qualität **im** Wasserwerk geht. Jedoch ist das nicht immer für das Wasser an unserem Wasserhahn zutreffend. Auf dem Weg vom Wasserwerk ins Glas oder in den Kochtopf kann das Wasser z.B. durch Undichtigkeiten oder unterschiedliche Materialbeschaffenheit der Rohrleitungen mit zahlreichen Giften in Berührung kommen.

Beispiel München:

Vor Jahren wurden in München Asbestzementrohre in das vorhandene Trinkwasserleitungssystem eingesetzt. Folge: Ein Teil des Münchner Wassers ist mit Asbestfasern kontaminiert, die aus diesen Rohren infolge des guten Lösungsvermögens des durchfließenden Wassers herausgelöst werden. Dass Asbest in höchstem Maße krebserregend ist, ist heute allgemein bekannt. Verschwiegen wird es in München, weil es unbezahlbar wäre, das großflächige Leitungsnetz komplett zu sanieren. Und Menschen lassen sich schließlich mit situationsgerecht angepassten Grenzwerten schnell beruhigen. Denn: stehen Grenzwerte erst einmal fest, gelten alle darunter liegenden Werte als nicht gesundheitsschädlich.

Es sind in deutschen Wassernetzen auch heute noch mit Teerstoffen ausgekleidete Rohrleitungen eingebaut, die nachweislich polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) an das Medium Trinkwasser abgeben.

Durch vorhandene Kupfer-, Blei- und Kunststoffrohre in der Hausinstallation (für die übrigens die WVU nicht mehr zuständig ist) gelangen teilweise Schwermetalle und Weichmacher ins Wasser. Dies wird meist heruntergespielt oder ganz verschwiegen.

Des weiteren ein sehr entscheidender Gesichtspunkt:

Die im Wasser gelösten Salze (Mineralien) liegen in anorganischer Form vor. Der menschliche Körper bevorzugt jedoch organisch gebundene Mineralstoffe.

Er erhält diese vorzugsweise aus Obst und Gemüse. Pflanzen sind in der Lage die im Erdboden eingelagerten, anorganisch gebundenen Mineralien über die Wurzeln aufzunehmen, an Eiweiß anzulagern (= Chelat-Bindung) und somit für uns Menschen wertvoll umzuwandeln. Erst in dieser Form sind sie gut bioverfügbar, d.h. dem menschlichen Organismus werden die Mineralstoffe in einer Form bereitgestellt, in der dieser eine möglichst große Menge der Inhaltsstoffe aufnehmen und nutzen kann.

Übrigens: Gleiches gilt auch für Nahrungsergänzungsmittel (Mineralstofftabletten, -drinks und -pulver): Mineralien werden erst bioverfügbar, wenn sie in ausgewogenem Verhältnis und organisch gebunden als Citrat, Picolinat, Orotat oder in Anbindung an Hefe oder Aminosäuren wie Methionin vorliegen. Also Finger weg von Billigpräparaten mit Carbonat- oder Sulfatbindung!

Zur mangelnden Verwertung von Mineralstoffen in Trink- und Mineralwässern oder oben erwähnten Billigprodukten kommt noch die Tatsache, dass bei der Auflösung der anorganischen Verbindungen z. B. Karbonat oder Sulfat frei wird. Diese Stoffe können aber vom Körper nur schwer ausgeschieden werden. Ein wesentlicher Teil kristallisiert und lagert sich im Gewebe ein (Verschlackung!).

Somit haben wir folglich keinen Nutzen, sondern eher einen Schaden: Die anorganische Form der Mineralien belastet den Organismus, statt ihn zu unterstützen! Nur in Notsituationen kann unser Körper unter Zuhilfenahme körpereigener Stoffe auch diese Form verwerthen; dies ist jedoch wiederum verbunden mit dem oben beschriebenen Verschlackungsprozess.

„Die Zelle an sich ist unsterblich!“

Das wurde vor wenigen Jahren sehr eindrücklich anlässlich der Vergabe des Nobelpreises für Medizin deutlich. Es konnte in der Zellkultur der Nachweis geführt werden, dass die Zelle an sich unsterblich ist. Allein die Qualität des umgebenden Gewebewassers entscheidet über den sogenannten Alterungsprozess!

Je mehr von diesen Stoffen im Gewebe und Zellzwischenräumen deponiert werden, desto schlechter können die einzelnen Zellen versorgt werden. Eine schlechte Versorgung steht aber im direkten Verhältnis zur Qualität und damit auch zur Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit der Zellen und ihrer Organe.

Das gleiche gilt auch für andere Schadstoffe wie Schwermetalle, Pflanzenschutzmittel, etc.: auch sie werden abgelagert!

Fakt ist, dass wir durch mineral- und schadstoffbelastetes Wasser (egal ob Trink- oder Mineralwasser!), das wir täglich zu uns nehmen, oft im Laufe vieler Jahre eine Ausgangsbasis für Krankheit -oder zumindest für eine geschwächte Gesundheit- schaffen.

Selbst wenn Sie Wasser mit einem hohen Mineralstoffgehalt aus einer Heilquelle trinken, führen Sie dem Körper Mineralsalze zu, die er nicht so leicht aufnehmen kann wie in Verbindung mit Chelaten aus organischen Nahrungsmitteln. Die Wirkung des Heilwassers beruht auf der Fähigkeit des Wassers bestimmte Informationen speichern zu können.

Viele Mediziner und Wissenschaftler führen die Krankheiten meist auf die Ernährung (feste Nahrung) zurück. Die Tatsache, dass sich sehr viele Menschen eigentlich vielseitig und gesund ernähren und trotzdem krank werden, spricht dagegen!

Doch Wasser, das wir tagein tagaus zum Kochen und Trinken verwenden, wird übersehen!

2. Die Quantität

Selbst wenn die im Wasser involvierten Mineralstoffe vom Körper vollständig aufgenommen werden könnten, wäre die Menge relevant.

Die Aussage "lebenswichtige Mineralien" greift insofern nicht, weil diese in Trink- und Mineralwässern in ernährungsphysiologisch unbedeutenden Mengen vorliegen.

Erläuterung am Beispiel:

Mineralstoff	Tagesbedarf lt. DGE ^① [mg]	in Trink-/Mineralwasser gelöst ^② [mg/l]	erforderl. Trinkmenge zur Deckung des Tagesbedarfes [Liter]
Kalium	3000-4000	~ 10	300-400
Natrium	1000-2000 ^③	~ 10 ^④	100-200

① Deutsche Gesellschaft für Ernährung

② Durchschnittswerte

③ Natrium wird mit unserer gegenwärtig üblichen Ernährung (feste Nahrung) 5 bis 10 mal mehr konsumiert als es benötigt wird ⇒ erhöhte Wasseransammlung im Gewebe, Bluthochdruck und andere Krankheiten!
Empfehlung: Auf Natrium soweit es geht verzichten!

④ es gibt leider auch Mineralwässer mit wesentlich höheren Natrium- Anteil!

Fazit:

Leitungswasser reicht als Mineralstoffquelle nicht aus, um den täglichen Bedarf an Mineralstoffen zu decken. Es leistet im Höchstfall einen schwach ergänzenden Beitrag zur Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen, sofern der Körper auf diese Stoffe zurückgreifen muss.

Ein Glas Milch beispielsweise enthält mehr Calcium und Magnesium als 20 Liter durchschnittliches Trinkwasser; zudem sind die Stoffe bioverfügbar.

💧 Mineralwasser

Mineralwasserbetriebe sprießen wie Pilze aus dem Boden. Es entstand in den letzten Jahren ein regelrechter Industriezweig.

Die Geschäftsidee ist relativ einfach, hat aber eine geniale Auswirkung, wenn man es schlau anstellt: es entpuppt sich als eine wahre Goldgrube!

Was braucht man dazu:

- eine gewisse Grundsubstanz (Kapital), um die Finanzierung (Probebohrungen, Aufbau einer Infrastruktur,...) durchführen zu können
- einen guten Draht zu den Behörden, um eine Genehmigung zu bekommen (was vielleicht ja auch wiederum gekoppelt ist mit der Grundsubstanz!)
- das nötige Quäntchen Glück, um auf „reines“ (oder vielleicht besser ausgedrückt: größtenteils schadstofffreies) Tiefenwasser zu stoßen

Der Rest ergibt sich fast von alleine!!

Mineralwasser lässt sich gut verkaufen, weil es so gesund ist.

Es wird mit Kohlensäure versetzt, was vielen Leuten ein Gefühl von Sauberkeit und Frische vermittelt. Tatsächlich tötet Kohlensäure Bakterien und Keime ab, was beim Transport des Flaschenwassers einigermassen sinnvoll erscheint. In unserem Körper angelangt, tötet die Kohlensäure jedoch auch für uns lebenswichtige Bakterien ab, die im Magen-/Darmbereich angesiedelt sind. Außerdem trägt sie zu der ohnehin schon fortgeschrittenen Versäuerung unseres Organismus bei.

Die Werbung versucht uns mit enormen Aufwand klar zu machen, dass ein gesundes Wasser viele Mineralien benötigt. *Das ist schlichtweg falsch*, auch wenn jeder Bundesbürger 2001 im Durchschnitt über 100 Liter Mineralwasser getrunken hat.

Laut Mineralwasserverordnung müssen die Inhaltsstoffe auf dem Flaschenetikett angegeben sein. Die Untersuchungen dafür liegen aber z.T. schon Monate oder sogar Jahre zurück! Es wird daher nicht berücksichtigt, dass sich Art und Zusammensetzung der Inhaltsstoffe **innerhalb sehr kurzer Zeit verändern kann**.

Vergessen Sie Mineralwasser!

Auch wenn es ständig anders dargestellt wird: Mineralwasser ist ein denkbar schlechter Lieferant für Mineralstoffe.

→ nähere Ausführungen dazu siehe **Trink-/ Leitungswasser**

Vorsicht bei PET- und anderen Kunststoff- Flaschen!!

Der neue Trend geht weg von der guten Glasflasche: Kunststoff-Flaschen sind billiger herzustellen und kommen bei der Bevölkerung aufgrund des geringen Gewichtes gut an.

Durch die Einstrahlung von Sonnenlicht sowie durch die vorhandene Lösekraft des eingefüllten Mineralwassers/Getränkes können aus Kunststoff-Flaschen Weichmacher herausgelöst werden, die nachweisbar krebserregend sind!

Ein neuer Trick dem Verbraucher das Geld aus der Tasche zu ziehen:

Der Versatz des Wassers mit Sauerstoff, was angeblich vitalisierend wirkt und zu körperlichen Wohlbefinden führen soll!

Zwei Sätze dazu:

Der Sauerstoff aus der Luft gelangt *über die Lunge* ins Blut und wird dann verstoffwechselt!! Oder atmen Sie *über den Magen??*

☉ Kaffee

Kaffee gehört für viele Menschen zu ihrem Alltag. Allerdings scheint Kaffee viele Nebenwirkungen zu haben.

Dass Kaffee so gut tut, liegt nicht am Geschmack, sondern am *Koffein*.

Koffein bewirkt

- eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit,

- einen beschleunigten und klareren Denkfluss,
- die Erweiterung der Herzkranzgefäße, wodurch die Sauerstoffversorgung des Herzens steigt und der Herzrhythmus beschleunigt wird,
- eine Verengung der Hirngefäße und eine Minderung der Hirndurchblutung, was bei Migräne effektiv sein kann,
- eine Entspannung der Bronchialmuskulatur, worüber sich Asthmatiker besonders freuen,
- **vermehrtes Ausscheiden von Wasser und dadurch häufigeren Harndrang.**

Es wird oft die Frage gestellt: Wird man von Kaffee (sprich: Koffein) süchtig?

Nach heutigem Erkenntnissen gibt es keine körperliche Sucht, wohl aber eine gewohnheitsmäßige Abhängigkeit.

Wer über längere Zeit mehr als 4 Tassen Kaffee am Tag trinkt, also etwa 600 ml Kaffee mit rund 500 mg Koffein, kann unter plötzlichem Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Angstzuständen leiden.

Übrigens: Wird übermäßiger Kaffeekonsum zusätzlich mit Zigaretten-Genuss kombiniert, verstärken sich die Symptome!

Koffein wird immer nur mit Kaffee in Verbindung gebracht, ist jedoch unter anderem **auch in folgenden Produkten enthalten:**

Produktbeispiele	durchschnittlicher Koffein-Gehalt
eine Tasse Kaffee	100 mg
eine Tasse Tee	50 mg
eine Tasse Kakao	5 mg
100 g Halbbitterschokolade	90 mg
100 g Vollmilchschokolade	15 mg
250 ml Energy-drinks (red bull, flying horse u.a.)	80 mg
333 ml Cola-Getränke,	40 mg
rezeptfreie Schmerzmittel (Aspirin, compact Thomapyrin, Doppel-Spalt u.a.)	50 mg
rezeptfreie Grippemittel (Grippostad C u.a)	25 mg

Soweit zu den Auswirkungen des Koffeins. Das eigentlich Wichtige im Zusammenhang mit Wasser:

- Kaffee wirkt harntreibend; beim Genuss von Kaffee wird dem Körper mehr Flüssigkeit entzogen, als ihm zugeführt wird. Koffein steigert sowohl die Ausscheidung von Flüssigkeit (Diurese) als auch die von Mineralien. Verantwortlich dafür sind die verbesserte Nierendurchblutung und eine dadurch erhöhte Filtrationsrate sowie die Hemmung der Rückhaltung von Natrium. Es wäre daher ratsam zu einer Tasse Kaffee immer ein Glas Wasser zu trinken, wie es in den meisten südländischen Gegenden üblich ist. Dadurch wird der entstandene Flüssigkeitsverlust wieder ausgeglichen.
- Kaffee wird fast ausschließlich aus Leitungswasser gemacht
Nachteile siehe unter → **Trink-/ Leitungswasser**

☹ Tee

Ähnlich wie Kaffee steht Tee ebenfalls für viele Menschen auf der täglich wiederkehrenden Getränkeliste.

Tee ist jedoch verträglicher; obwohl der Koffeingehalt von Tee in der Trockensubstanz deutlich höher ist als der von Kaffee, ist in einer Tasse fertigem Tee-Getränk weniger Koffein als in einer Tasse Kaffee (etwa 1/2 bis 1/3) enthalten. Dieser scheinbare Widerspruch beruht auf der Tatsache, dass zur Herstellung einer Tasse Tee weniger Substanz benötigt wird als zur Herstellung einer Tasse Kaffee.

Hinzu kommt, dass das Koffein im Tee nicht in freier, sondern in gebundener Form vorkommt, was eine andere Aufnahme und Wirkungsweise als beim Kaffee hervorruft. Im Tee ist das Koffein zum einen an Aminosäuren gebunden, zum anderen an Gerbstoffe (Polyphenole).

Die stimulierende Wirkung des Koffeins aus Tee ist daher als relativ mild zu betrachten. Tee wirkt belebend, aber nicht aufputschend bei haushaltsüblicher Zubereitung, sodass man zurecht sagen kann: "Tee regt an, aber nicht auf."

Bei Tee hat man zudem die Möglichkeit, selbst zu steuern, ob das Getränk eher anregend oder eher beruhigend wirken soll. Entscheidend dafür ist neben der Teemenge vor allem die Ziehzeit:

Kurze Ziehzeit (zwei bis drei Minuten)

bringt eine anregende Wirkung. Bereits nach ein bis zwei Minuten geht der überwiegende Anteil des Koffeins in den Teeaufguss über, jedoch nur ein geringer Anteil an Gerbstoffen, welche die Koffeinwirkung unterbinden würden.

Lange Ziehzeit (vier bis fünf Minuten)

bringt eine beruhigende Wirkung. Der Tee wirkt jetzt durch den höheren Anteil an Gerbstoffen beruhigend, auch auf den Magen-Darm-Trakt, erhält aber einen etwas bitteren Geschmack, der z.B. mit Milch, Kandis oder Zucker gemildert werden kann.

Einfluss auf die Teewirkung (ob belebend oder beruhigend) hat auch ein anderer Inhaltsstoff des Tees, das Theanin. Theanin ist eine Substanz aus der Reihe der Aminosäuren (L-Glutaminsäure-Ethylamid). Es wurde nachgewiesen, daß dieser Stoff die anregende Wirkung des Koffeins gleichsam abfängt. Das Theanin wird erst bei längerem Ziehenlassen des Tees vollständig herausgelöst, wodurch ebenfalls deutlich wird, dass kurz gezogener Tee eher anregend wirkt.

Natürlich spielen auch die verwendeten Teemengen pro Tasse und der reelle Koffeingehalt der Teeblätter eine Rolle beim endgültigen Koffeingehalt des Teegetränks. Grüner Tee hat einen größeren Anteil an Gerbstoffen und ist daher gesünder.

Tipp 1: Eine ideale Alternative für alle, die kein Koffein wollen: Rotbusch-Tee. Zusätzlich machen ihn seine mehr als 200 nachgewiesenen Wirkstoffe besonders wertvoll.

Tipp 2: Zur Entwicklung des vollen Aromas sollte weiches Wasser unter 12° dH verwendet werden, Wasser mit einer Härte über 22° dH gilt als ungeeignet.

Fazit: Tee entzieht dem Körper weniger Wasser und Mineralien als Kaffee (Ausnahme: Rotbusch-Tee, der kein Koffein enthält und dadurch auch nicht diuretisch wirkt!). Da aber auch Tee meist mit Leitungs- oder Mineralwasser aufgebrüht wird, gelten auch die unter → *Trink-/Leitungswasser* geschilderten Nachteile

🍷 Fruchtsäfte

Bei Säften gibt es gravierende Unterschiede. Man charakterisiert:

Fruchtsäfte bestehen zu 100 Prozent aus Fruchtsaftanteil. Besonderheit: Es gibt *Direktsaft* und *aus Konzentrat hergestellter Saft* (wegen Gewichtseinsparung wird dem Saft für den Transport Wasser entzogen und später wieder zugesetzt). Auf der Verpackung muss dieses deklariert werden! Zucker ist nur zulässig in geringen Mengen bei sehr sauren Säften.

Direktsaft beinhaltet all das, was der menschliche Organismus bevorzugt: Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente in bioverfügbarer Form, Fruchtzucker (Fructose), der direkt umgesetzt werden kann und „Fruchtwasser“, das weitgehend schadstofffrei ist.

Leider zeigen Untersuchungen, dass –vermutlich in erster Linie aus Profitgier– der Einsatz von Dünger, Pestiziden, Herbiziden, usw. zunimmt: Früchte, die unter anderem auch zur Gewinnung von Saft Verwendung finden, wachsen schneller heran als üblich. Folge: Dünger- und andere Giftreste verbleiben in der Frucht, weil sie zu wenig oder gar keine Zeit haben, sich abzubauen.

Aus Konzentrat hergestellte Fruchtsäfte haben zwar die Vorzüge eines Direktsaftes was Vitamine und Fructose betrifft, da dem Konzentrat jedoch wieder Wasser in Form von Trink- oder Tiefbrunnenwasser beigemischt wird, ergeben sich Nachteile, die schon im Kapitel → *Trink-/Leitungswasser* erläutert wurden.

Fruchtnektare bestehen zu 20-50 Prozent aus Fruchtsäften, Wasser und Zucker.

Je nach Fruchtsaftgehalt stellen sich die im obigen Absatz → *aus Konzentrat hergestellte Fruchtsäfte* angesprochenen Vor- und Nachteile ein.

Fruchtsaftgetränke bestehen nur zu 3-12 Prozent aus Fruchtsaft. Der Rest ist Wasser und Zucker.

Der zu geringe Fruchtsaftgehalt verleiht diesen Getränken höchstensfalls noch den Geschmack eines Fruchtsaftes.

Der meist hohe Anteil an Zucker lässt diese Art von Getränken in eine Kategorie „energetisch hochwertig“ einstufen. Nachteile siehe → *Limonaden*

Durch den hohen Wasseranteil besitzen sie ähnliche Grundzüge wie → *Trink-/Leitungswasser*.

🚰 Limonaden

Limonaden enthalten keinen Fruchtsaft oder nur Essenzen, dafür aber Unmengen Zucker. Durch diese hohe Anzahl an Kohlenhydraten lassen sich solche Getränke eher als Nahrungsmittel einstufen, bei einer Vielzahl von Leuten vielleicht sogar als Hauptnahrungsmittel oder als der zum Teil unbewusste Auslöser für Verfettung (siehe Kasten).

Limonaden werden fast ausschließlich mit Trink- oder Mineralwasser hergestellt. Nachteile siehe → *Trink-/Leitungswasser*

Fettablagerung

Der menschliche Organismus arbeitet rationell und speichert nicht benötigte Kohlenhydrate in Form von Fett im Gewebe ab, auf das er in schlechteren Zeiten zurückgreifen kann.

Bei der heutigen Ernährungslage in Deutschland ist es jedoch so, dass keine „schlechte Zeit“ kommt, sondern im Gegenteil immer mehr „nachgeschoben“ wird als in Wirklichkeit verbraucht wird; ein Kreislauf, der nur durch Umstellung der Ernährung und/oder Erhöhung der Körperaktivität(Sport) durchbrochen werden kann!

🚰 Cola

Dieses Getränk lässt sich in die Gruppe → *Limonaden* einordnen.

Wesentlicher Unterschied: der Inhaltstoff Koffein
Nachteile siehe → *Kaffee*

🚰 Bier

Bier ist das Getränk der Deutschen schlechthin. Man ist stolz auf das Reinheitsgebot, das besagt: Zur Herstellung darf nur Hopfen, Malz und Wasser verwendet werden.

Doch woher kommt das Wasser? Ist es → *Trink-/Leitungswasser* oder stammt es aus einem Tiefbrunnen ähnlich wie → *Mineralwasser*?

Was die Problematik `Wasser` vielleicht ein bisschen kompensiert ist die Tatsache, dass durch Hopfen und Malz bioverfügbare Mineralien an das Bier abgeben werden.

Bei Bier taucht allerdings eine Komponente auf, die in den bisher beschriebenen Getränken nicht vorhanden war: ALKOHOL.

ALKOHOL

- ist ein hochwertiger Energielieferant. Ein Zuviel wird vom Körper nicht direkt verbrannt, sondern eingelagert (siehe Kasten „*Fettablagerung*“).
- verhindert eine Fettverbrennung; durch die Nahrung aufgenommenes Fett wird somit nicht abgebaut und direkt im Gewebe eingelagert.
- besitzt eine harntreibende Wirkung, die den Wasserhaushalt stört. Das Wasser des Bieres wird gleichzeitig mit dem Alkohol aufgenommen: der Biertrinker scheidet mehr aus, als der, der die gleiche Menge Wasser trinkt, selbst dann, wenn im Körper Wassermangel herrscht. So ist es durchaus möglich, dass jemand, der regelmäßig einen hohen Bier-/Alkoholkonsum hat, innerlich „austrocknet“.

Tipp: Wer Sport getrieben hat, sollte seinen Durst niemals mit Bier zu stillen versuchen, weil dem Körper noch mehr Flüssigkeit entzogen wird!

- greift nachteilig in den Mineralstoffhaushalt ein. Mit dem Wasser werden auch Mineralsalze ausgeschwemmt. Während Natrium leicht über salzige Speisen ergänzt wird, fehlen vor allem Kalium, Magnesium und Calcium. Wer also häufig höhere Mengen Alkohol konsumiert, leidet mit Sicherheit an Mineralstoff-Mangel.

🚰 Alkoholische Getränke

Bei hochprozentigen Getränken werden obig erläuterte Punkte noch verstärkt.

Beachte:

Mäßiger Alkoholkonsum wirkt gesundheitsfördernd, während übermäßiger und vor allem kontinuierlicher Genuss unweigerlich zur Sucht führt (anders als bei Koffein) !!!

💧 Gemüsesaft

Entspricht annähernd dem Kapitel → *Fruchtsaft* → *Direktsaft*.

💧 Milch

Frische Milch ist natürlich und enthält Eiweiß, bioverfügbare Mineralstoffe und Spurenelemente.

Da jedoch die Milch auf Haltbarkeit und „leichten“ Konsum getrimmt wird, ergeben sich zwangsläufig auch gesundheitsrelevante Nachteile.

Neueste Untersuchungen in Bezug auf Milchallergie haben Erstaunliches hervorgebracht:

Im menschlichen Magen/Darmtrakt werden die Proteine nicht, wie fälschlich angenommen, in einzelne Aminosäuren zerlegt, sondern gelangen z.T. als makromolekulare Polypeptide ins Blut. Der menschliche Körper kann dann das artfremde Eiweiß nicht in den eigenen Stoffwechsel einbeziehen und lagert es in den Wänden der Blutgefäße, in den Zellen der Organe (Fettleber), im extrazellulären Raum, in den Gelenken (rheumatische Erkrankungen), in Bindegewebsstrukturen und in den Organen des Immunsystems (z.B. im Lymphsystem) ab.

Durch den werbewirksamen *Fettentzug* steigt der relative Eiweißanteil der Milch noch mehr an. Man glaubt dem Körper etwas Gutes zu tun, weil ja weniger Fett (und somit auch weniger Kalorien) aufgenommen wird. Mit dem Fettentzug sinkt auch der Gehalt an essentiellen Stoffen. Durch *Homogenisieren* werden die Strukturprozesse so verändert, dass der Lebensmittelcharakter der Milch nicht mehr vorhanden ist.

Zusätzliche Stoffwechselprobleme entstehen durch Denaturierung: durch Pasteurisieren werden die Eiweißstruktur und die Enzyme derart verändert, dass der Umbau im Stoffwechsel noch mehr beeinträchtigt wird. Dadurch wird die Entstehung des Verschlackungsprozesses massiv gefördert.

Fazit: Milch sollte so naturbelassen wie möglich konsumiert werden.

Sie werden sich jetzt denken: Was kann ich dann überhaupt noch trinken, wenn all unsere Getränke mit irgendwelchen gesundheitsbeeinträchtigenden Folgeerscheinungen verbunden ist?

Die Antwort:

Was wir trinken müssen sind ungesättigte Flüssigkeiten wie klares, reines Wasser. Nur dieses besitzt die Fähigkeit Schadstoffe und Ablagerungen zu binden und unseren Körper davon zu befreien.

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

Es gibt Völker, die seit Jahrhunderten ausschließlich mineralstoffarmes oder ~-freies Wasser trinken (z.B. Hunzas) und sich vielleicht gerade deshalb bester Gesundheit erfreuen.

Auch ein Leben in der Wüste wäre undenkbar: Tiere, die durch nächtlich gebildete Nebel- und Tautropfen ihren Durst stillen und dadurch überleben.

Ich höre im Hintergrund schon die Kritiker, 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 nur dieses Wasser ohne gleichzeitige feste Nahrung zugeführt wird (wie es vereinzelt bei Fasten- oder Entschlackungskuren üblich ist!). Ich gehe davon aus, dass sich jeder, der diesen Bericht liest, „bodenständig“ ernährt und nicht im Sinn hat mineralstofffreies Wasser als sein von jetzt an einziges Nahrungsmittel anzusehen.

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

Vergleichendes Beispiel:

Warum soll ich eine Tablette mit vielen Nebenwirkungen schlucken, wenn es ein Mittel gibt, das direkt und ohne jeglichen 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.

Welche Möglichkeiten habe ich, um solches Wasser zu konsumieren?

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Reines Quellwasser.

In Europa gibt es nur noch sehr wenige Quellen, die wirklich reines Wasser liefern. Einzige Möglichkeit an solches Wasser zu kommen: In manchen Reformhäusern wird in Flaschen abgefülltes Quellwasser angeboten.

Vorteil: Wasser mit bester Trinkqualität

Nachteil: sehr teuer, Flaschenschlepperei

2. Umkehrosmose- Wasser.

Die Umkehrosmose ist ein Verfahren, bei dem erzwungen wird, dass der natürlich ablaufende Prozess der Osmose unter Druckbeaufschlagung entgegengesetzt ausgeführt wird. Das Wasser wird dabei durch eine halbdurchlässige Membrane gepresst, die so feinmaschig ist, dass wirklich nur noch die reinen Wassermoleküle durchpassen. Alles andere bleibt an dieser Membrane hängen. Damit die Membrane nicht verstopft, wird die Membrane durch den Leitungsdruck längs der Lochung gespült und damit zurückgehaltene Schadstoffe ins Abwasser geleitet. Man erhält dadurch Wasser in reinsten Form (Wirkungsgrad bis zu 99%). Zudem wird das Wasser im Gegensatz zu manch anderem Verfahren (Aktivkohleblock, Destillation,...) von **allen** Elementen befreit, inklusive aller Bakterien, Keime und sogar radioaktiver Stoffe.

Vorteil:

- **Wasser in reinster Form Ihrer Gesundheit zuliebe !!!**
- **Kostenersparnis: 1 Liter Osmosewasser** kostet unter Einbeziehung aller Kosten einschließlich der Anschaffungs-, Filteraustausch-, und Wasserverbrauchskosten **ca. 5,4 Cent**; 1 Liter von der Qualität nicht vergleichbares Mineralwasser kostet ca. 0,55 €; bei „Verzehr“ von täglich zwei Flaschen Mineralwasser (Preis ca. 0,40 € pro 0,7 Liter) entstehen Kosten in Höhe von 292 € !
- kein Verkalken von Geräten (Wasserkocher, Kaffeemaschine,...)
- keine Getränkeschlepperei

Nachteil:

- zur Herstellung eines Liters Osmosewassers werden 3 Liter Abwasser benötigt (was in der obigen Kostenrechnung jedoch schon berücksichtigt ist!!)

Schmeckt Wasser ohne Mineralstoffe nicht fade?

Viele Menschen glauben, dass der Mineralgehalt den guten Geschmack des Wassers hervorbringt. Genau das Gegenteil ist der Fall: Reines Wasser schmeckt richtig frisch! Jeder, der es schon einmal probiert hat, wird dies bestätigen.

Wie kann ich Osmosewasser verwenden?

Dieses Wasser ist bestens geeignet, um den Körper mit Wasser zu versorgen. Es wird aufgenommen und kann dank seiner Reinheit das Zellgewebe und andere bereits verschlackte Körperpartien von angelagerten Stoffen befreien.

Man kann es sowohl zum Trinken als auch zum Kochen verwenden, man kann es mischen mit → *Fruchtsaft* → *Direktsaft* oder „guten“ Mineralstoffpräparaten, es ist hervorragend geeignet als Kaffee- oder Tee-wasser, da sich der volle Geschmack entfalten kann.

Tipp für alle, die Sport treiben: Um die Wasser- und Mineralstoffvorräte nach sportlicher Betätigung wieder aufzufüllen empfiehlt es sich, Osmosewasser mit einem „guten“ isotonischen Getränkezusatz zu vermischen: Der Körper bekommt dadurch genau das, was er braucht: reines Wasser als Ersatz für das ausgeschwitzte Wasser und bioverfügbare Mineralien in ausgewogenem Verhältnis. Hinzu kommt eine wesentlich schnellere Aufnahme des Gesamtkomplexes (wurde in einer Studie nachgewiesen! Bier, Limonaden und selbst Fruchtsaftchorlen, hergestellt mit Trink-/Mineralwasser, sind demnach ungeeignet, weil sie dem Körper noch mehr Wasser entziehen!).

Warum habe ich nicht schon früher etwas davon gehört, z.B. durch meinen Hausarzt, Gesundheitsamt, Krankenkassen, etc.?

Ich sage nur: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold!“

Warum sollen sich Ärzte und Gesundheitsbehörden in ihr eigenes Fleisch schneiden, wenn sich mit der Krankheit der Leute Unmengen von Geld verdienen lässt? Der ganze Komplex der Pharmaindustrie würde laut aufschreien; es lässt sich doch mit den kleinen, runden „Gesundmachern“ guter Umsatz machen. Haben Sie sich schon mal gefragt, warum man eigentlich bei einer Krankheit nur die Auswirkung, nicht aber die eigentliche Ursache zu bekämpfen versucht? Ich kann es Ihnen sagen: *Geld regiert die Welt!*

Warum sollen sich Wasserversorgungsunternehmen und Mineralwasserindustrie melden; sie befolgen nur die Devise: „Mit minimalem Aufwand das Maximale rausholen!“ Man muss es den Leuten nur oft genug erzählen, dass sein Produkt gut und gesund ist!

***Denken Sie um und beginnen Sie Ihrem Körper das zu geben, was er braucht:
reines Wasser!***