



Wasser ist die Grundlage unseres Lebens!

Wussten Sie, dass die Wassermenge auf unserem Planeten konstant bleibt, dass es nur zu Verlagerungen bzw. Änderungen des Aggregatzustandes kommt? Durch die Wärme der Sonne steigen Wassermoleküle von der Oberfläche auf, wodurch es zur Verdunstung kommt. Dieser Wasserdampf ist leichter als Luft und steigt deshalb auf. Mit zunehmender Höhe wird die Atmosphäre kälter, woraufhin es zur Abkühlung, damit zur Kondensation und schließlich zur Wolkenbildung kommt. Der Regen aus den Wolken schließt den Kreislauf wieder. Ein solcher „Wasserkreislauf-Zyklus“ dauert durchschnittlich 7-10 Jahre.

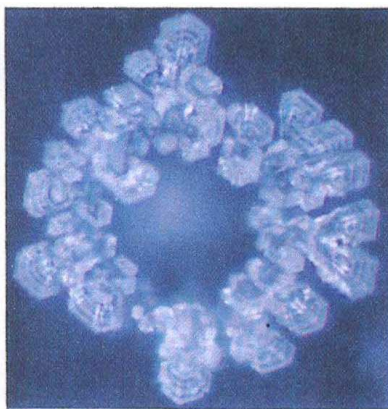
Dadurch lässt sich auch erklären warum in hochalpinen Regionen Vorarlbergs (Herz See, Brüllender See, Silvretta See, Ganda See) Substanzen analysiert wurden, die seit einigen Jahren in Europa nicht mehr hergestellt und verwendet werden dürfen, wie z.B. Lindan oder polychlorierte Biphenyle.
(Quelle: *Untersuchung schwer abbaubarer Schadstoffe in hochalpinen Regionen Vorarlbergs, Oktober 2003*, <http://www.vorarlberg.at/pdf/schadstoffeinhochalpinenr.pdf>)

Der Körper eines Erwachsenen besteht zu ca. 70% aus Wasser, genauso wie unsere Erde, die zu ca. 70% mit Wasser bedeckt ist. Neugeborene haben sogar einen Wasseranteil bis zu 80% des Körpergewichts.

2/3 des Körperwassers befinden sich intrazellulär (d.h. in der Zelle), nur 1/3 ist im Gewebe und den Blutgefäßen „frei“ zugänglich. Perspiratio insensibilis, d.h. der Wasserverlust durch Haut und Lunge bei normaler Körper- und Außentemperatur beträgt 1 Liter pro 24h.

Was sind nun -unter anderem- wichtige Aufgaben des Wassers in unserem Körper?

- Transport von Nährstoffen
- Beseitigung von Abbauprodukten des Stoffwechsels (dafür sollte das Wasser so rein und „leer“ wie möglich sein)
- Informationsspeicher und kann Informationen weitergeben



Eiskristall aus dem Wasser der heiligen Quelle im französischen Lourdes, auch „Quelle der Wunder“ genannt



Zerstörte Struktur des Wassers, das mit den Worten „Du machst mich krank“ informiert wurde

(Quelle: *Wasser und Salz, Urquell des Lebens*, Dr. med. Barbara Hendel, Peter Ferreira, 2001)

- Jedes Wassermolekül hat seine eigene, unverwechselbare Identität. Wussten Sie, dass eine Schneeflocke die erhitzt wird und anschließend wieder gefroren wird, exakt dieselbe Struktur besitzt wie davor?



Der Diplomphysiker Doktor Wolfgang Ludwig stellte fest, dass das Wasser **trotz chemischer Reinigung noch bestimmte negative Signale der entfernten Schadstoffe enthielt, die je nach Wellenlänge für die Gesundheit schädlich sein können**. Das bedeutet, dass selbst nach einer perfekten chemischen Reinigung des Wassers von Schadstoffen deren gesundheitsschädigende Wirkung noch keineswegs aufgehoben ist. Vielmehr hat sich die Gesamtbelastung des Wassers nur um eine - wenn auch sehr wichtige - Dimension, nämlich die chemisch-materielle, verringert.“
(Quelle: Dr. med Barbara Hendel: Wasser vom Reinsten, 2002)

Die empfohlene Trinkmenge eines Erwachsenen pro Tag beträgt 30-35 ml/kg/KG, was bei einem 70 kg schweren Menschen mindestens 2 Liter/Tag bedeutet (bei normaler Nieren- und Herzfunktion bzw. -leistung).

Wussten Sie, dass nur ca. 3% unserer täglich verbrauchten Wassermenge von ca. 135 l/tag, wirklich als Trinkwasser verwendet werden? Das entspricht einer Menge von ca. 4 l/Tag.

Wussten Sie weiters, dass der Mikrosiemens-Wert seit 1984 von 280 bis 2001 stetig bis auf 2500 pro cm angehoben wurde. Dieser Wert besagt, wie viel gelöste Stoffe, wie z.B. Schwermetalle, Medikamentenrückstände, Hormone, Pestizide, Nitrate... in unserem Trinkwasser offiziell enthalten sein dürfen!

Einige Beispiele für Mikrosiemenswerte in Vorarlberger Gemeinden: (Untersuchung durch Lebensquelle)

6912 Hörbranz Leonardstrasse	µs 486
6900 Bregenz Quellenstrasse	µs 465
6971 Hard Mühleweg	µs 525
6922 Wolfurt Lerchenstrasse	µs 508
6850 Dornbirn, Marktstrasse	µs 493
6850 Lustenau, Vorachstrasse	µs 480
6842 Koblach, Ehbachstrasse	µs 703
6800 Feldkirch, Grenzstrasse	µs 498
6700 Bludenz Unterfeldstrasse	µs 389

Damit das Wasser Ihre Gesundheit optimal unterstützt sollte dieser Wert unter 80 Mikrosiemens/cm sein, d.h. das Wasser sollte so „leer“ wie möglich sein. Ab 280 Mikrosiemens/cm wirkt das Wasser bereits belastend auf unseren Körper.

Hormonähnliche Substanzen können beim Menschen Unfruchtbarkeit, Herzschäden und bei Kindern Entwicklungsschäden hervorrufen. So ist z.B. die männliche Reproduktionsfunktion beeinträchtigt. In Deutschland ist die Fruchtbarkeit der Männer in den vergangenen 40 Jahren um ca. 70 % gesunken. Die Fruchtbarkeit ist neben der Aktivität der Spermien auch von der Spermienkonzentration abhängig. Man sieht bei allen deutlich den abnehmenden Trend.
(Quellenangabe: Medikamente + Hormone im Trinkwasser, Kutschera, Höhlig, 2004)

Gerade für diese Stoffe gibt es sehr häufig keine gesetzlichen Grenzwerte, genauso wenig wie für Medikamente.

Auch sind die gesetzlichen Grenzwerte sicherlich keine Zielwerte, sondern die Maximal zulässige Höchstwerte, die wenn möglich niemals annähernd erreicht werden sollten, um unsere Gesundheit möglichst wenig zu belasten!

Einige Krankheitsbilder bei denen hochwertig gereinigtes Wasser **unterstützend** wirken kann?



- **Allergien / Allergischem Asthma:**
Bei Allergien und Asthma kommt es sehr häufig zu einer Überproduktion des Neurotransmitters Histamin, welcher als Regler für den Wasserstoffwechsel und die Verteilung des Wassers im Körper dient. Wenig Wasser bzw. Dehydrierung bedeutet eine vermehrte Histaminausschüttung. In den Bronchien ist das Histamin für die Verengung zuständig, um das „zu wenige“ Wasser in der Lunge nicht auch noch durch die „Perspiratio“ zu verlieren. D.h. im Umkehrschluss, dass wir durch das vermehrte Trinken von „reinem“ Wasser, die Konzentration von Histamin senken und die Symptomatik beeinflussen können, was ich selbst am eigenen Leib erleben durfte!
- **Sonstigen Schmerzzuständen, insbesondere bei Arthrose/ Bandscheibenproblemen:**
Die Versorgung des Knorpels erfolgt einerseits durch den Knochen + das Knochenmark, andererseits direkt aus dem Gelenk durch Diffusion, d.h. durch Be- und Entlastung. Das bedeutet, dass zur Verhinderung von Schmerzen regelmäßige Bewegung, insbesondere spezifische Dehnungsübungen (zur Entlastung), gemacht werden sollten, andererseits genügend reines Wasser zur Verfügung stehen sollte
- **Kopfschmerzen:**
Hier spielt das Thema der Dehydrierung eine sehr große Rolle, d.h. zu Erinnerung nochmals- die empfohlene Trinkmenge eines Erwachsenen an reinem Wasser, pro Tag beträgt 30-35 ml/kg/KG, wobei Tees, Säfte, Kaffee, Alkohol,... niemals in diese Menge mit eingerechnet werden dürfen!
- **Bluthochdruck:**
Wenn wir (latent bzw. chronisch) dehydriert sind- was heute leider bei sehr vielen Menschen der Fall ist- versucht der Körper die vorhandene Flüssigkeitsmenge bestmöglich zu nutzen und stellt deshalb insbesondere die kleinen Gefäße (Kapillaren) enger. Daraus resultiert langfristig eine Erhöhung des Blutdrucks, um die Durchblutung aufrecht zu erhalten!
D.h. auch bei erhöhtem Blutdruck sollten wir genau auf die empfohlene Wassermenge achten, diese insbesondere bei bestehenden Herz- bzw. Nierenproblemen allerdings nur langsam steigern, um das Herz bzw. die Nieren nicht zu plötzlich zu überfordern!
Setzen Sie allerdings niemals Ihre Blutdruckmedikamente selbstständig, ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab!
- **Übergewicht/Adipositas**
Erhalten Kinder die Möglichkeit tagsüber ausreichend Wasser zu sich zu nehmen, so kann das Risiko für Übergewicht deutlich gesenkt werden. Das ist das Ergebnis der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric longitudinally Designed Study). Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass Kinder denen ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung gestellt wurde, durchschnittlich ein Glas Wasser pro Tag mehr tranken. Dadurch wurde das tägliche Flüssigkeitsdefizit vieler Kinder ausgeglichen.
Nicht nur bei Kindern, sondern natürlich auch bei Erwachsenen, sinkt das Risiko für Übergewicht durch vermehrten Wasserkonsum, insbesondere wenn darauf geachtet wird, 1-2 Gläser Wasser ca. 30 Minuten vor dem Essen zu trinken. Dadurch wird langfristig auch das Hungergefühl verringert.

Auch wenn die Wasserwerke stets bemüht sein werden Ihnen die bestmögliche Qualität an Wasser zu liefern, können diese niemals die Verantwortung für die Qualität des Wasser übernehmen, das bei Ihnen den Wasserhahn verlässt (Alter und Material der Wasserleitungen im Haus, Material des Wasserhahnes,...). Deshalb liegt die Qualität Ihres Trinkwassers letztendlich in Ihren Händen und Ihrer Verantwortung!

Wissen Sie wie die Qualität des Trinkwassers ist, das bei Ihnen den Wasserhahn verlässt und Sie täglich trinken?