

# Wasser – unser wichtigstes Nahrungsmittel

**Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber selten die eigenen Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Dabei ist Wasser das Lebensmittel schlechthin.**

«Für unsere Gesundheit ist das richtige, regelmässige und ausreichende Trinken mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung», so der Trinkwasserexperte Matthias C. Mend. Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser – ohne genügend Wasser kann er nicht optimal arbeiten. Kaum einer weiss, dass mit 91 Pro-

zent das wasserreichste Organ im Körper ist. Nachteile

einer unzureichenden Flüssigkeitsaufnahme treten deshalb auch als Erstes bei den geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Gedächtnis auf. Die Bedeutung des Trinkwassers als wichtiges Lebenselixier nimmt in unserer heutigen Gesellschaft jedoch immer mehr ab.

**Wer auf den Durst wartet, trinkt zu spät**

Trinken ist lebenswichtig, doch Fakt ist auch: Die meisten Er-

wachsenen trinken viel zu wenig. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Die Regel lautet: Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt – bevor der Durst kommt – und nicht erst dann, wenn er deutlich spürbar ist. Pro Kilogramm Körpergewicht rechnet man mit 30 ml Wasser. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm bedeutet dies, dass man täglich 2,1 Liter Wasser trinken soll. Doch wir trinken nicht nur zu wenig, sondern auch oft das Falsche: Kaffee, schwarzer Tee oder kohlenensäurehaltige Getränke in PET-Flaschen sind kein Ersatz für das empfohlene Tages-Minimum von 1,5 Liter reinem Wasser.

## Die gesunde Alternative: Leitungswasser

Soll man Trinkwasser besser direkt ab dem Wasserhahn konsumieren? Ja, denn Leitungswasser ist ein wichtiger Nährstofflieferant und enthält Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium. Die neueste Studie von Stiftung Warentest zum Thema stille Mineralwässer hat ergeben, dass – anders als der Name vielleicht vermuten lassen würde – abgefüllte Mineralwässer oft wesentlich weniger Mineralstoffe enthalten als das Wasser aus dem Wasserhahn. Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel – es gelten wesentlich strengere Schadstoffgrenzwerte als für Mineralwässer. Zudem weiss man, dass PET-Flaschen nicht nur ökologisch bedenklich, sondern auch durchlässig für externe Einflüsse sind, so dass Wasser bei falscher Lagerung fremde Gerüche und fremden Geschmack annehmen kann. Der Nachteil von Leitungswasser: Ihm wurde Sauerstoff entzogen. Dies kann ausgeglichen und die Wasserqualität erhöht werden, beispielsweise durch Wirbelsysteme, die direkt am Wasserhahn zuhause angebracht werden. Durch die Verwirbelung des Wassers wird dieses mit zusätzlichem Sauerstoff angereichert, die Struktur des Wassers verändert und es damit aufnahmefähiger gemacht. Das Ergebnis: schmackhaftes, gesundes und günstiges Leitungswasser, direkt ab eigenem Wasserhahn.

Quelle: [www.vortexpower.ch](http://www.vortexpower.ch)

