

Mayoklinik

Mineralarmes Wasser

Dr. Charles Mayo (+ 1939)

Co-Gründer und Leiter (1915-1939) der weltberühmten Mayo-Klinik, Rochester, Minnesota, USA

„Hartes Wasser ist die geheime Ursache für viele, wenn nicht alle Krankheiten, die aus Giften im Verdauungstrakt entstehen. Hartes Wasser enthält eine hohe Dosis anorganischer Mineralien, die mit den meist ebenso vorhandenen öligen und fettigen Substanzen neue, unlösliche Verbindungen aufbauen, die der Organismus nicht verwerten kann.

Diese Kalk-Fett-Mischung lagert sich an den Innenwänden der Arterien und an den Organen in einer undurchlässigen Schicht ab und behindert den normalen Stoffwechsel. Außerdem vermischt sich diese Masse mit Teilchen der verdauten Speisen, backt sie fest zusammen und bildet die Hauptursache für Verstopfungen. Diese Ablagerung in den Eingeweiden sind darüber hinaus ein Paradies für bakterielle Krankheitserreger.

Dieses Gemisch von Fett mit Cholesterin, Salzen und Kalk aus Leitungs- und Mineralwasser blockiert aber nicht nur den Stoffwechsel mit seinen Ablagerungen, die zunächst wie ein Film, später wie eine Kruste Zellwände und Organe überzieht. Es bildet auch die bekannten Steine wie Gallen-, Nieren- und Blasensteine. Von den Ärzten wird dies gewöhnlich als quasi natürliche Erkrankung des älteren Menschen hingenommen.



Würde man die Menschen mit mineralarmem Wasser so flächendeckend versorgen wie mit pasteurisierter Milch, so würden viele Alterskrankheiten verschwinden“

Dr. Charles und Dr. William Mayo, Väter der Mayo-Klinik

Die Mayo-Klinik: Gründung 1883, berühmt für ihre ganzheitliche Medizin. Erste Medizinische Hochschule weltweit (Mayo School of Graduate Medical Education, gegründet 1915), hier Entdeckung des Cortison, Entwicklung der Herz-Lungen- Maschine und der Computertomografie (CT). Zahlreiche Nobelpreise an Wissenschaftler der Mayo-Klinik, zweitgrößtes Transplantationszentrum international. 2.500 angestellte Ärzte, 42.000 Mitarbeiter und über 0,5 Mio. Patienten jährlich (Stand 2001). (<http://www.mayoclinic.org>)

Mineralien im Wasser: Sand im Getriebe!

Mineralien sind gut für den Körper – stimmt! Aber auch die im Wasser gelösten?

Eine wachsende Anzahl von Experten glaubt, dass Mineralien im Wasser nichts zu suchen haben.

Wozu braucht der Mensch Wasser? Die Frage klingt banal, löst aber bei Experten wie Verbrauchern zunehmend Diskussionen aus. Bisher war eigentlich für fast alle klar: Mineralwasser ist gesund und die Mineralien sind wertvoll für den Organismus.

Doch stimmt das?

Nein! Sagt nicht nur der Wittener Physiologe Professor Dr. med. Eduard David, sondern auch eine wachsende Zahl medizinischer Fachautoren und Therapeuten. Denn Wasser ist keine Nährstoffquelle, sondern Transport- und Reinigungsmittel für den Körper. Wasser speichert nicht nur in unseren Zellen alles Wertvolle, es transportiert auch überflüssige oder gar schädliche Stoffe aus dem Körper. Je reiner das Wasser ist, desto besser funktioniert dieser Prozess des Austauschs zwischen dem Zellwasser, der Nahrungsaufnahme und den Ausscheidungsorganen. Wenn wir zu wenig „transportfähiges“, also übermineralisiertes, in seiner Lösungsfähigkeit gesättigtes Wasser trinken, dann passiert dasselbe, als wenn ein bereits halb voller Omnibus zu einer Stadtrundfahrt antritt. Nur noch wenige Fahrgäste können zusteigen und mitfahren. Viele Fahrgäste bleiben an der Bushaltestelle stehen und müssen auf den nächsten Bus warten. Aber auch dieser ist wieder halb voll beladen – die wartenden Gäste fangen an sich zu ärgern und stiften Unruhe.

Arterienverkalkung, schmerzhafte Mineralablagerungen in Gelenken und im Bindegewebe, Nierensteine und andere Krankheiten sind mögliche Folgen, so z.B. der amerikanische Arzt Dr. Norman Walker. Dr. med. Alois Riedler erklärt die Ursache: „Alles, was vom Körper nicht verwertet und nicht über die üblichen Organe ausgeschieden werden kann, wird im Körper deponiert, und zwar in diesem losen Bindegewebe. Wenn wir in unserem Organismus täglich nur ein

Gramm abspeichern, das wir nicht ausscheiden können, dann sind das pro Jahr 365 Gramm, in 10 Jahren 3,65 Kilo und in 50 oder 60 Jahren 22 Kilo. Die Folge dieser Verschlackung ist jedoch nicht nur eine Gewichtszunahme, es tritt zugleich auch eine Versäuerung und eine Verfettung des Bindegewebes ein.“

Mineralwasser kann den Bedarf nicht ansatzweise decken.

Mineralien sind wichtig für den Menschen – überlebenswichtig! Nur im Wasser scheinen sie nichts verloren zu haben. Zu diesem Ergebnis jedenfalls kommt auch Professor David: „Die mineralhaltigen Grund- und Tiefenwasservorkommen der modernen Wasserversorgung wurden erst mit der Technologisierung vor ca. 150 Jahren erschlossen. Der dauerhafte Verzehr eines solchen, mit anorganischen Mineralien verunreinigten Wassers belastet die genetisch vorgegeben biochemischen Vorgänge des menschlichen Organismus, ist ernährungsphysiologisch problematisch und seit Jahrzehnten als Mitursache chronischer Erkrankungen bekannt – wie zum Beispiel Bluthochdruck“, so David.

Auf der Flucht vor dem selbstverseuchten Wasser erschloss sich der Mensch die tief in der Erde liegenden Grundwasservorkommen – durch den Versickerungsvorgang über die Jahre mit einer Vielzahl von Mineralien belastet. Doch diese Mineralien im Wasser sind der Genetik des Menschen unbekannt. Kalzium ist z.B. in Grünkohl oder Brokkoli, noch mehr in Wildkräutern, nicht nur in Hülle und Fülle vorhanden, sondern auch chemisch etwas ganz anderes als gelöster Kalksandstein im Grundwasser, das heute aus der Leitung oder in Flaschen in den Haushalt kommt. So sind die im Wasser gelösten Mineralien für den menschlichen Organismus biochemisch schwer verfügbar, sie bedeuten auch

ein Ausscheidungsproblem, auf das er genetisch nicht vorbereitet ist, so die Meinung einer Vielzahl von Experten. **Kann die Mineralienzufuhr wirklich zu den elementaren Aufgaben des Wassers zählen?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist darauf hin, dass bis heute keine überzeugenden wissenschaftlichen Belege für einen positiven Gesundheitseffekt von Mineralwässern vorliegen. Aus diesen Gründen verzichtet die WHO in ihren Trinkwasserrichtlinien darauf, Mindestmengen für essentielle (= lebenswichtige) Nährstoffe anzugeben, so Prof. Dr. Helmut Hesecker von der Universität Paderborn in einer Studie zur ernährungsphysiologischen Bedeutung von Trinkwasser in Deutschland. Nach der vorliegenden Studie weist die WHO weiter darauf hin, dass bei der Verwendung von Trinkwasser mit sehr geringen Mineralstoffgehalten in vielen Ländern der Welt keine ungünstigen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt geworden wären.

Viele Verbraucher kaufen gerade deswegen Wasser im Getränkemarkt, weil sie





Fotos: Fotosearch

glauben, sich und ihrer Familie durch die „gesunden“ Mineralien etwas besonders Gutes zu tun. Dabei sind im Wasser vorhandene Mineralien für den Tagesbedarf eines Menschen nur marginal von Bedeutung: Kalium, ein wichtiges Mineral, das für den Elektrolythaushalt des menschlichen Organismus wichtig ist, kommt in durchschnittlichem Mineral- oder Leitungswasser mit 2-3 mg/Liter vor. Der Tagesbedarf liegt bei 1.000-5.000 mg, je nach körperlicher Aktivität. Wenn die Natur es vorgesehen hätte, dass der Mensch sein Kalium aus dem (modernen, mineralhaltigen) Trinkwasser bezieht, müssten wir daran gewöhnt sein, täglich 500-1.500 Liter Wasser zu trinken. Gleiches gilt für Eisen, dessen Mangel jeder Verbraucher als Ursache von Blutarmut kennt. Der Tagesbedarf eines Menschen an Eisen liegt bei 10-30 mg. Selbst bei der erlaubten Maximalkonzentration von 0,2 mg pro Liter im Mineralwasser müsste der Verbraucher davon 50-150 Liter am Tag trinken.

Viele Mineralwässer dürften nicht ins Leitungsnetz

Hinzukommt, dass ein beachtlicher Teil

aller in Deutschland vertriebenen Mineralwässer nicht in das normale Leitungswassernetz gespeist werden dürfte. Wenn aus dem Wasserhahn zum Beispiel das in deutschen Krankenhäusern so beliebte „Staatlich Fachingen“ kommen würde, müsste die Wasserversorgung durch das Gesundheitsamt sofort eingestellt und die Bevölkerung mit Tankwagen beliefert werden: „Staatlich Fachingen“ hat eine Leitfähigkeit von 2700 bis 2800 mikroSiemens pro Zentimeter – mehr als die EU-Trinkwasserverordnung erlaubt. Denn im Leitungswasser dürfen höchstens 2.500 mikroSiemens je Zentimeter enthalten sein. Der Wert lässt Rückschlüsse auf die Menge der gelösten Stoffe und Mineralien zu. Jedoch ist dieser hohe Grenzwert für EU-Trinkwasser international umstritten: Die WHO bezeichnet ein Wasser nur dann als „für den dauerhaften Verzehr geeignetes Trinkwasser“, wenn die Leitfähigkeit 750 mikroSiemens (was in etwa 300-350 mg/l entspricht) nicht überschreitet! Die Presseabteilung von Gerolsteiner beantwortete meine Frage, ob das Heilwasser St. Gero zusätzlich zur Mineralwasser- auch die deutsche Trinkwasserverordnung einhalten würde, nur mit dem knappen: „Keinen Kommentar!“.

„Wasser, das zum Duschen oder in der Waschmaschine benutzt wird, ist besser kontrolliert und manchmal reiner als käufliches Flaschenwasser“, sagt daher Christoph Brocks vom Mönchengladbacher Osmosewasser-Hersteller Osmosana, der ein Flaschenwasser mit weniger als 20 mg/l anbietet. Denn bei Leitungs- und Mineralwasser misst das Gesetz mit zweierlei Maßen. Mineralwasser ist ein fragwürdig kontrolliertes Produkt, noch schlechter überwacht als Leitungswasser: Nur 22 Werte müssen überprüft werden, beim Trinkwasser sind es immerhin 47 Werte.

Übrigens: Wissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass ca. 1.700 verschiedene Stoffe im Trinkwasser gelöst sind, die in über 50.000 Molekularverbindungen vorkommen.

Wie soll sich der Verbraucher nun verhalten? Um an den richtigen Stellen zu zeigen, wie wichtig dem Verbraucher die Wasserqualität ist, sollten Sie sich im Getränkehandel Ihres Vertrauens nach besonders mineralarmen leichten Wässern erkundigen. Empfehlenswert ist auch, bei den Abfüllern der Mineralwässer nachzufragen, ob besonders mi-

neralarme Sorten im Sortiment vorkommen. Erkundigen Sie sich doch auch bei Ihrem örtlichen Trinkwasseranbieter nach der Qualität bzw. der Art der Kontrolluntersuchungen. Möglich sind auch Anlagen an Ihrer Wasserleitung wie z.B. eine Umkehrosmose-Anlage, die so gut wie alle Mineralien, Schwermetalle, Medikamentenrückstände und Umweltgifte aus dem Wasser filtert und dabei auch noch Geld für den Getränkekauf sparen lässt. Machen Sie sich bitte selber ein Bild, denn erst wenn durch Nachfrage(n) ein Bedarf beim Verbraucher festgestellt wird, werden auch die Anbieter der Mineralwässer entsprechend reagieren.

Lars Lange

Wasserladen Köln

filtern • sparen • genießen
Brüsseler Str. 71 • 50672 Köln
Tel. 0221-789 69 183

Die-Frei 14-18.30 • Sa 11-15
www.wasserladenkoeln.de