

Wasser

Unser Körper besteht aus 60-70% Wasser und täglich brauchen wir 1,5-2 Liter, damit er arbeiten und entsorgen kann. Wasser ist unser Reinigungsmittel. Allerdings lassen sich die meisten anderen Stoffe auch im Wasser lösen und deshalb wird das Trinkwasser kontrolliert.

Hier die Inhaltsstoffe im Trinkwasser und die Grenzwerte, die in der Regel auch eingehalten werden: https://www.berglen.de/fileadmin/Dateien/Dateien/WW_TrinkwasserABC_2011.pdf
Leider können Bakterien und einige andere Dinge nicht ausgefiltert werden.

Im Internet findet man auch kritische Stimmen zu Trinkwasser und Mineralwasser. Dabei sollten wir uns nicht davon irritieren lassen, dass solche Stimmen aus dem Bereich Naturheilkunde oder sogar Esoterik kommen.

Wir erwarten von Wasser keine Heilung, sondern einfach Unterstützung der Körperzellen, die Gott genial geschaffen und ausgerüstet hat.

Im Folgenden also ein paar Anregungen zum Weiterdenken.

Was ist das gesündeste Wasser?

Das gesündeste Wasser ist sicher Quellwasser aus den Bergen. Über dem salzigen Meer ist Wasserdampf (destilliert) aufgestiegen, per Wolke zu uns gekommen und über den Bergen abgeregnet. Hat leider von der verschmutzten Luft wieder allerlei aufgenommen (saurer Regen). Doch durch die Gesteinsschichten gefiltert als Quellwasser wieder verfügbar.
Aber wer hat schon Gebirgsquellwasser?

Kann man destilliertes Wasser trinken?

Bis vor einigen Jahren war die Meinung, dass destilliertes Wasser dem Körper Mineralien entzieht. Hier eine neue Info:

<https://www.perfektegesundheit.de/blog/destilliertes-wasser-trinken-gesundheitsschaedlich/>

Sollten im Wasser Mineralien sein?

Erich Meidert (mister water) beschäftigt sich seit etwa 20 Jahren intensiv mit dem Thema Wasser und versucht über wissenschaftliche Studien Erkenntnisse weiter zu geben.

<https://misterwater.eu/video-mineralien-im-trinkwasser>

Was bringt Wasserstoff angereichertes Wasser?

Wasserstoffgas (H₂), ein farb-, geschmack- und geruchloses, nicht reizendes, zweiatomigen Gas.

Es kann leicht durch Elektrolyse aus Wasser gewonnen werden.

Durch die antioxidativen Eigenschaften wird es zur Unterstützung der Zellen eingesetzt.

Ein Auszug aus: <http://wasserstofftherapie.de/studien/>

2007 zeigten Ohsawa et. al, dass das Einatmen von H₂ durch Blutmangel hervorgerufene Hirnschädigungen unterdrückt. Bald darauf wurde erkannt dass H₂ bei vielen Erkrankungen wirksam ist, u.a. bei Herz- und Leber-Ischämie (Blutmangel), Entzündungen bei Dünndarm-Transplantation, Blutmangel bei Neugeborenen.

Auch bei Krebs soll es helfen:

<http://wasserstofftherapie.de/krebs-und-wasserstoff/#more-306>

Als Brennstoff der Zelle ist H₂ zentral an der Energieproduktion in den Mitochondrien beteiligt, und neutralisiert gezielt und ausschließlich freie Sauerstoffradikale im Körper, ohne andere oxidative Prozesse, z.B. des Immunsystems, zu beeinflussen.

Die bisherige „Therapie“ gegen oxidativen Stress war die Gabe von Antioxidantien, also vor allem Vitaminen wie Vitamin C oder E.

Wasserstoff ist aber kein Antioxidans im dem eigentlichen Sinne, dass es nämlich als Elektronenspender einem oxidierten Molekül das benötigte Elektron liefert, sondern es neutralisiert ausschließlich freie Sauerstoffradikale.

Selbsttest

Um uns von der Wirkung von H₂ zu überzeugen, haben wir uns ein kleines Gerät zugelegt, das in 15 Minuten 0,3 Liter Wasser mit H₂ anreichert.

<https://www.vergleich.org/wasserionisierer>

Vielleicht können wir später Erfahrungen berichten.

