

Ist Umkehrosmose besser?

Die Meinungen über das optimale Filterverfahren gehen weit auseinander. Zu den Filterverfahren, die dem Wasser besonders wirkungsvoll und zuverlässig viele unerwünschte Stoffe entnehmen, zählen die Umkehrosmose und die Aktivkohleblock-Filtration. Vielfach wird behauptet, die Umkehrosmose sei dabei das bessere Filterverfahren. Auf das Wesentliche vereinfacht kann man jedoch sagen, daß die Umkehrosmose gegenüber der Aktivkohleblock-Filtration dem Wasser zusätzlich noch einen Großteil des Nitrats, Nitrits und der Mineralien entnimmt und ein hochgradig reines Wasser produziert. Doch ist das besser?

Wie schädlich sind Nitrat und Nitrit wirklich?

Nitrat selbst ist toxikologisch unbedenklich, es wird jedoch im Körper zum Teil in Nitrit umgewandelt und lagert sich dann an die roten Blutkörperchen an. Bei Kleinkindern kann dadurch die Blausucht hervorgerufen werden und diese sollten deshalb grundsätzlich kein Leitungswasser trinken. Beim erwachsenen Menschen ist das Nitrit durch verschiedene Wirkungssysteme weit weniger wirksam.

Tatsache ist jedoch: Die Nitrat- und Nitritbelastung durch feste Nahrung ist in der Regel um ein Vielfaches höher, als die Belastung durch Leitungswasser, dessen zulässige Höchstbelastung bei 50 mg Nitrat pro Liter liegt. Hauptquellen für Nitrat und Nitrit in der Nahrung sind Fleisch- und Wurstwaren (Nitritpökelsalz) und Gemüse. So kann beispielsweise 1 kg Kopfsalat, Weißkohl oder Spinat bis zu 3 g Nitrat enthalten. Um die gleiche Menge Nitrat durch Leitungswasser (beim Spitzenwert von 50 mg Nitrat pro Liter) aufzunehmen, müßte man etwa 60 Liter Wasser trinken.

Die Reduktion von Nitrat im Trinkwasser ist deshalb nur dann sinnvoll, wenn der Nitratgehalt tatsächlich sehr hoch ist (Ihr Wasserwerk gibt Auskunft) und wenn die Ernährung Nitratarm ist (keine Fleisch- und Wurstwaren, Gemüse nur aus biologischem Anbau, usw.). Ansonsten treibt man mit dem Wasser einen großen Aufwand, der unnötig ist oder mit der Ernährung wieder zunichte gemacht wird.

Sind Mineralien im Wasser schädlich?

Hier gibt es zwei Meinungen, die sich völlig widersprechen: Während nach der einen Meinung die Mineralien schädlich sind, weil sie sich im Körper ablagern und zur Verkalkung führen, sind sie nach der anderen Meinung wichtig zur Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen.

Was passiert eigentlich mit den Mineralien, wenn wir trinken? Die Mineralien gelangen in den Magen und reagieren dort mit der Magensäure zu einem Salz. Es kommen also gar keine Mineralien in den Körper, sondern Salze, die hervorragend wasserlöslich sind und vom Körper ganz leicht wieder ausgeschieden werden können. Wohl deshalb konnte bisher auch noch niemand einen wirklich wissenschaftlichen Beweis dafür vorlegen, daß sich Mineralien im Körper ablagern. Die sogenannte „Aderverkalkung“ hat mit „Kalk“ wenig zu tun, denn es handelt sich eigentlich um eine Aderverschlackung und findet seine Ursache in der Ernährung. Erstanlich ist vielmehr, daß Quellen, die seit tausenden von Jahren für die Heilung aufgesucht werden (Baden-Baden in Deutschland, Pamukale in der Türkei und viele weitere) oft ein extrem hartes Wasser haben. Anscheinend haben gerade die Mineralien in diesen Heilwässern eine wohltuende oder heilende Wirkung. Realistisch gesehen ist die Mineralienversorgung des Körpers durch Trinkwasser aber eher zu vernachlässigen. Pflanzlich gebundene Mineralien sind sicher wesentlich hochwertiger und bedeutender für die Gesundheit.

Welche Wirkung hat hochgradig reines Wasser?

Auch hier gibt es zwei Meinungen: Auf der einen Seite wird argumentiert, daß hochgradig reines Wasser mehr Schlacken mitnehmen kann und den Körper besser reinigt. Auf der anderen Seite steht die Meinung, dass hochgradig reines Wasser auf Dauer und über lange Zeiträume auch wertvolle Stoffe aus dem Körper auslaugt und zu Mangelerscheinungen führt. Tatsache ist: Das Leben selbst ist in einer sehr stark mineral- und salzhaltigen Flüssigkeit entstanden, nämlich im Meer. Selbst ein Wasser mit einem normalen Mineraliengehalt ist noch lange nicht gesättigt und kann zahlreiche Stoffe lösen (über 250 g Kochsalz pro Liter!). Außerdem gibt es so reines Wasser, wie von der Umkehrosmose, in der Natur praktisch nicht, denn die meisten Quellen bringen Wasser mit mehr oder weniger Mineralien hervor. Wasser mit einer ähnlichen Reinheit, Regenwasser, wird nicht getrunken, sondern versickert zunächst im Boden und kommt dann wieder zusammen mit Mineralien ans Licht. Wir können also mit Sicherheit davon ausgehen, daß ein normaler Gehalt an Mineralien im Wasser für das Leben normal und gut ist.

Der Versuch, Ernährungsfehler mit dem Trinken von hochgradig reinem Wasser zu korrigieren, beruhigt zwar das schlechte Gewissen gegenüber dem eigenen Körper, kann aber auf Dauer möglicherweise neue Probleme bereiten. Sinnvoll erscheint das Trinken von hochgradig reinem Wasser deshalb nur in Form einer Kur über 4 bis 8 Wochen. Hierfür sind hochwertige, salzarme Spezialwässer sehr gut geeignet.

Welche Nachteile hat die Umkehrosmose?

Ein bedeutender Nachteil der Umkehrosmose wird fast immer verschwiegen: Durch die Umkehrosmose sinkt der pH-Wert drastisch und das Wasser wird stark sauer. Bei verschiedenen Versuchen sank der pH-Wert von ca. 8 auf nur noch ca. 5,5 und von ca. 7 auf ca. 5,0! Der Grund dafür liegt in der Membran, die Kohlensäure hindurchläßt, aber Mineralien zurückhält und somit das Kalk-Kohlensäure-Gleichgewicht stört. Umkehrosmose-Wasser ist so aggressiv, daß es viele Wasserleitungsrohre im Laufe der Zeit auflösen würde. Der saure pH-Wert des Osmose-Wassers kann reduziert werden, indem man es mit normalem Wasser (idealerweise mit einem Aktivkohleblock-Filter gefiltert) vermischt.

Tatsache ist: In der Natur gibt es kein Umkehrosmose-Wasser und es wird auch nicht von allen Menschen vertragen. Beachten sollte man, daß manchmal Umkehrosmose-Anlagen auch nur angeboten werden, weil damit gutes Geld verdient wird. Teilweise wird dabei noch mit unseriösen Wassertests gearbeitet, die dem Kunden eine angebliche Verschmutzung des Trinkwassers vortäuschen. Die bei diesen Tests erzeugten Verfärbungen, Flocken und Schaumteilchen kommen jedoch nicht vom Wasser, sondern von den Elektroden. Dies läßt sich leicht aufdecken, wenn etwas Salz in das reine Umkehrosmose-Wasser gestreut wird.

Welches Wasser ist empfehlenswert?

Wenn wir uns für den täglichen Durst die ursprüngliche Natur als Vorbild nehmen, dann stellt ein sauberes, vitales Wasser mit einem mittleren Mineraliengehalt das Ideal dar. Genau dieses Wasser kann man sich aus Leitungswasser mit einem Aktivkohleblock-Filter zusammen mit einem Wasser-Vitalisierer einfach und preiswert selbst produzieren.

Vertrauen Sie bei der Entscheidung für ein Filtersystem Ihrem gesunden Menschenverstand und Ihrem Gefühl. In der Regel findet das gesunde Leben nicht in den Extremen statt, sondern in der ausgewogenen Mitte.