

Axel Steller



# **Das Trinkwasser Geheimnis**

Ein nachhaltiger Weg  
zu besserer Gesundheit

VIVITA



## Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch wurden mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Dennoch erfolgt der Abdruck der Inhalte ohne Gewähr. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile in der Anwendung bzw. praktischen Umsetzung der in diesem Buch beschriebenen Methoden durch den Leser. Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch weder um Werbung für die Praxis des Autors noch um irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Gerätschaften oder Medikamente handelt.

Axel Steller

### **Das Trinkwassergeheimnis**

Ein nachhaltiger Weg zu besserer Gesundheit

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-945181-12-6

Alle Rechte® 2019 bei VIVITA® Verlag, 96110 Scheßlitz  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

Umschlaggestaltung (Cover), Satz Innenteil und Bildauswahl:  
André Hammon QuarkXPress Artwork



Satzkorrekturen: Angelika May QuarkXPress

Lektorat: Angelika May

Fotos: Rechtshinweise im Anhang

Titelbild: Hintergrund Pixabay Bildnummer 165192 lizenzfrei

Abbildung [https://de.123rf.com/profile\\_goodluz](https://de.123rf.com/profile_goodluz)

Druck: Westermann, Zwickau auf FSC-Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliographie. Bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:  
[www.http://dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de)

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.

	Vorwort.....	10
12	<b>Gesundes Wasser</b>	
	Wasser – der wesentliche Regulator unseres Systems.....	13
	Die Qualität von Wasser.....	14
	<b>Fazit</b> .....	17
18	<b>Wie viel Wasser soll man trinken?</b>	
	Die 5% Grenze .....	19
	Die Urinfarbe bringt es ans Licht .....	23
	Wasser trinken – aber wie?.....	23
	<b>Fazit</b> .....	24
26	<b>Welche Aufgaben hat Wasser im menschlichen Körper?</b>	
	Körpertemperatur .....	27
	Stoffwechsel .....	27
	Nährstofftransport .....	27
	Gehirn .....	28
	Blut .....	28
	Lymphge .....	28
	Drüsen .....	29
	Muskeln und andere Funktionen .....	29
	Die Haut .....	30
	<b>Fazit</b> .....	30
32	<b>Wie gelangt Wasser in unsere Zellen?</b>	
	Das Geheimnis der Osmose .....	33
	Osmose im menschlichen Körper .....	34
	Die Funktion der Aquaporine .....	35
	<b>Fazit</b> .....	35
36	<b>Die Mineralien</b>	
	Organisch – Anorganisch.....	37
	Die Bedeutung essentieller Stoffe .....	37
	Die wichtigen vier Prozent .....	38
	Wasser aus der Tiefe .....	38
	Mineralienversorgung nur aus pflanzlicher Nahrung .....	39
	Mineralien im Trinkwasser haben (fast) keine Bedeutung .....	39
	Die Bioverfügbarkeit ist wichtig .....	40
	Das Problem der Sättigung .....	41
	<b>Fazit</b> .....	42

## Leitungswasser

44

Ist Leitungswasser wirklich das am besten kontrollierte Lebensmittel? .....	45
Umstrittene Höchstgrenzen .....	46
Internationale Grenzwerte im Vergleich .....	47
Kupfer und die toten Babys .....	47
Sind Schadstoffe im Wasser grundsätzlich akzeptabel? .....	50
Ist Leitungswasser Trinkwasser oder Brauchwasser? .....	51
Schadstoffcocktail aus der Leitung .....	52
Höchstwerte für wen? .....	52
Höchstwerte sind nicht gleich Höchstwerte .....	52
Schwermetalle reichern sich an .....	54
Das Problem mit dem Leitungsnetz .....	55
Woher kommt der Kalk im Wasser? .....	56
<b>Fazit</b> .....	<b>58</b>

## Sind Medikamentenrückstände im Wasser gefährlich?

60

Kein Arztbesuch ohne Rezept .....	61
Arzneimittelzusammensetzung schadet der Umwelt .....	63
Kein Problem für das Trinkwasser? .....	63
Die Zukunft gehört der Pharmaindustrie .....	64
Drei Lösungsansätze ohne Lösungen .....	65
Technischer Fortschritt als Rettungsanker .....	65
Wer soll das bezahlen? .....	66
Unbekannte Medikamentencocktails .....	66
<b>Fazit</b> .....	<b>68</b>

## Was ist mit dem Nitrat?

70

Das eigentliche Problem: Nitrit und Nitrosamine .....	71
Eine tickende Zeitbombe .....	71
Gülle aus den Niederlanden verschärft das Problem .....	72
Ein hoher Grenzwert, der ständig überschritten wird .....	72
Verurteilt ohne jede Konsequenz .....	73
Der Grenzwert und seine waghalsige Begründung .....	75
Risiko Darmkrebs .....	76
<b>Fazit</b> .....	<b>79</b>

## Mineralwasser in Flaschen – eine gute Alternative?

80

Das Geschäft mit dem Wasser .....	81
Was Mineralwasser ausmacht .....	81
„Ursprüngliche Reinheit“ per Gesetz erspart Kontrolle .....	82
60 % der Bevölkerung vertrauen auf Mineralwasser als Trinkwasser .....	84
Plastikflaschen – Gefahr für Gesundheit und Umwelt .....	85
Mineralwasser in Glasflaschen .....	86
Mikroplastik im Mineralwasser .....	86

9.8 Uran im Mineralwasser.....	87
9.9 Die meisten Schadstoffe sind legal .....	88
Die Umkehrung der Produkthaftung.....	89
Mineralien sind nur in der Werbung gut für uns .....	90
<b>Fazit</b> .....	<b>93</b>

94

## Das optimale Wasser für unseren Körper

Reines Quellwasser .....	95
Warum Wasser keinen Strom leitet.....	96
Der pH-Wert .....	97
Das Redoxpotential von gutem Wasser .....	98
Ein gesundes Milieu im Körper fördert die Gesundheit.....	99
Reines Wasser gegen den Wassermangel in unseren Zellen.....	101
<b>Fazit</b> .....	<b>102</b>

104

## Ein Blick in die Menschheitsgeschichte

Sechs Millionen Jahre reines Trinkwasser .....	105
Programmierungen aus der Steinzeit prägen uns bis heute.....	106
Warum wir heute Bohrlochwasser trinken .....	107
Wasseraufbereitung ein Zeichen großer Not.....	107
<b>Fazit</b> .....	<b>109</b>

110

## Gutes Mineralwasser ohne Mineralien

Quellwasser – eine irreführende Bezeichnung.....	111
Mineralarmes Mineralwasser.....	111
Gutes Mineralwasser nur aus Glasflaschen.....	112
„Gesundes Wasser“ als Marketingstrategie .....	112
<b>Fazit</b> .....	<b>114</b>

116

## Ist entmineralisiertes Wasser gefährlich?

Warum unsere Zellen nicht platzen .....	117
Wie viel Wasser ist zu viel?.....	118
Reines Wasser schwemmt keine Mineralien aus .....	119
<b>Fazit</b> .....	<b>120</b>

122

## Struktur, Energie, Information – was gutes Wasser auch ausmacht

Wie Wissenschaft funktioniert .....	123
Die Forschungen von Masaru Emoto.....	125
Wasserkristalle, Licht und Klang .....	126
Von der Weltraumforschung zum Wasser.....	127
Die Energie des Wassers treibt uns an .....	130
<b>Fazit</b> .....	<b>134</b>

## 15. Vor- und Nachteile verschiedener Wasserfiltersysteme

136

Der Wasserfiltermarkt ist ein Dschungel .....	137
Kannenfilter, Brita® & Co .....	138
Aktivkohlefilter / Aktivkohleblockfilter / Carbonfilter .....	138
Ionenaustauscher .....	139
Umkehrosmose .....	139
Anlagen zur Dampfdestillation .....	141
Wasserionisierer .....	141
Unsere Lösung .....	142
<b>Fazit</b> .....	<b>145</b>

## Wasser sparen, aber richtig

146

Deutschland ist Wassersparweltmeister .....	147
Virtuelles Wasser .....	148
<b>Fazit</b> .....	<b>149</b>

## Basisches Wasser, eine Neuzeiterfindung

150

Die Natron-Zitronen-Kur .....	151
Natürlich leben mit natürlichem Wasser .....	152
Ionisiertes Wasser ist niemals rein .....	152
Verkeimungsgefahr und begrenzte Ladefähigkeit .....	152
<b>Fazit</b> .....	<b>154</b>

## Betriebsmittel, Genussmittel, Arzneimittel

156

Betriebsmittel .....	157
Genussmittel .....	158
Der Effekt der irreführenden Anfangserfolge .....	159
Arzneimittel .....	160
<b>Fazit</b> .....	<b>161</b>

## Die Wasserkur

163

Wasserkuren sind seit der Antike bewährte Heilmittel .....	163
Die japanische Wasserkur .....	163
Die 4-Wochen-Wasserkur .....	164
Weitere interessante Tests .....	168
<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>169</b>

## Anhang

170

Literaturverzeichnis .....	170
Zeitschriften / Broschüren / Sonstiges .....	173
Internetseiten .....	175
Bildnachweise .....	179
Stichwortverzeichnis .....	180



In den Jahren 2004 bis Mitte 2009 lebte ich in Dubai. Dort mitten in der Wüste war das Thema Wasser ein besonderes: Der Pro-Kopf-Wasserverbrauch war unglaublich hoch, die Golfplätze und Hotelanlagen sehr grün, aber das Leitungswasser nicht zum Trinken geeignet. Das Trinkwasser kam in fast jedem Privathaushalt und in allen Büros aus 5-Gallonen-Plastikbehältern, die auf einem Spender standen, der wahlweise kaltes oder heißes Wasser lieferte.

Das Leitungswasser stammt aus Meerwasserentsalzungsanlagen. Es enthielt noch einen hohen Salzanteil, Petroleumrückstände und vieles mehr. Nach dem Duschen konnte man die fast aggressive Wirkung des Leitungswassers deutlich auf der Haut spüren. Alternativen dazu gab es nicht. Das Flaschenwasser aus dem Supermarkt war nicht besser als das aus den Gallonen.

Wieder zurück in Deutschland wollte ich gutes Wasser trinken. Mit diesem Vorsatz fing ich an zu recherchieren und es wurde eine lange Recherche. Nach ca. zwei Jahren mit vielen Stunden Internetrecherche, vor allem aber vielen Stunden Gesprächen mit Anbietern verschiedener Aufbereitungssysteme wusste ich dann, was ich wollte und warum. Diese Auseinandersetzung mit dem Thema Trinkwasser hat bis heute nicht aufgehört.

Ein Erwachsener Mensch besteht zu ca. 70% aus Wasser. Wasser hat also eine überragende Bedeutung für uns, für unseren Körper und für das richtige Funktionieren jeder einzelnen Körperzelle. Gleichzeitig gibt es eine Unzahl von Informationen über Wasser, insbesondere über unser Trinkwasser. Viele davon widersprechen sich. Die meisten sind stark interessengebunden oder verfolgen einen bestimmten Zweck. Ein großer Teil der Informationen zu unserem wichtigsten Lebensmittel ist einfach falsch.

Mit diesem Buch möchte ich Sie auf eine interessante Reise mitnehmen, um das wahre Geheimnis optimalen Trinkwassers zu entdecken. Dabei werden wir das Trinkwasser aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, einen Blick in die Menschheitsgeschichte riskieren, die Aufgaben von Wasser kennenlernen und mit vielen Halbwahrheiten und Mythen aufräumen.

Die meisten Fragen, die moderne Menschen heute zum Thema Trinkwasser haben, werden beantwortet. Leitungswasser oder Flaschenwasser? Wie ist das mit den Mineralien? Ist entmineralisiertes Wasser gefährlich? Ist basisches oder ionisiertes Wasser eine gute Idee, um der Übersäuerung entgegen zu wirken? Wie gelangt Wasser in unsere Zellen und was soll es da? Welche positiven Auswirkungen kann „gutes“ Wasser für unsere Gesundheit haben? Wie viel sollen wir eigentlich trinken?

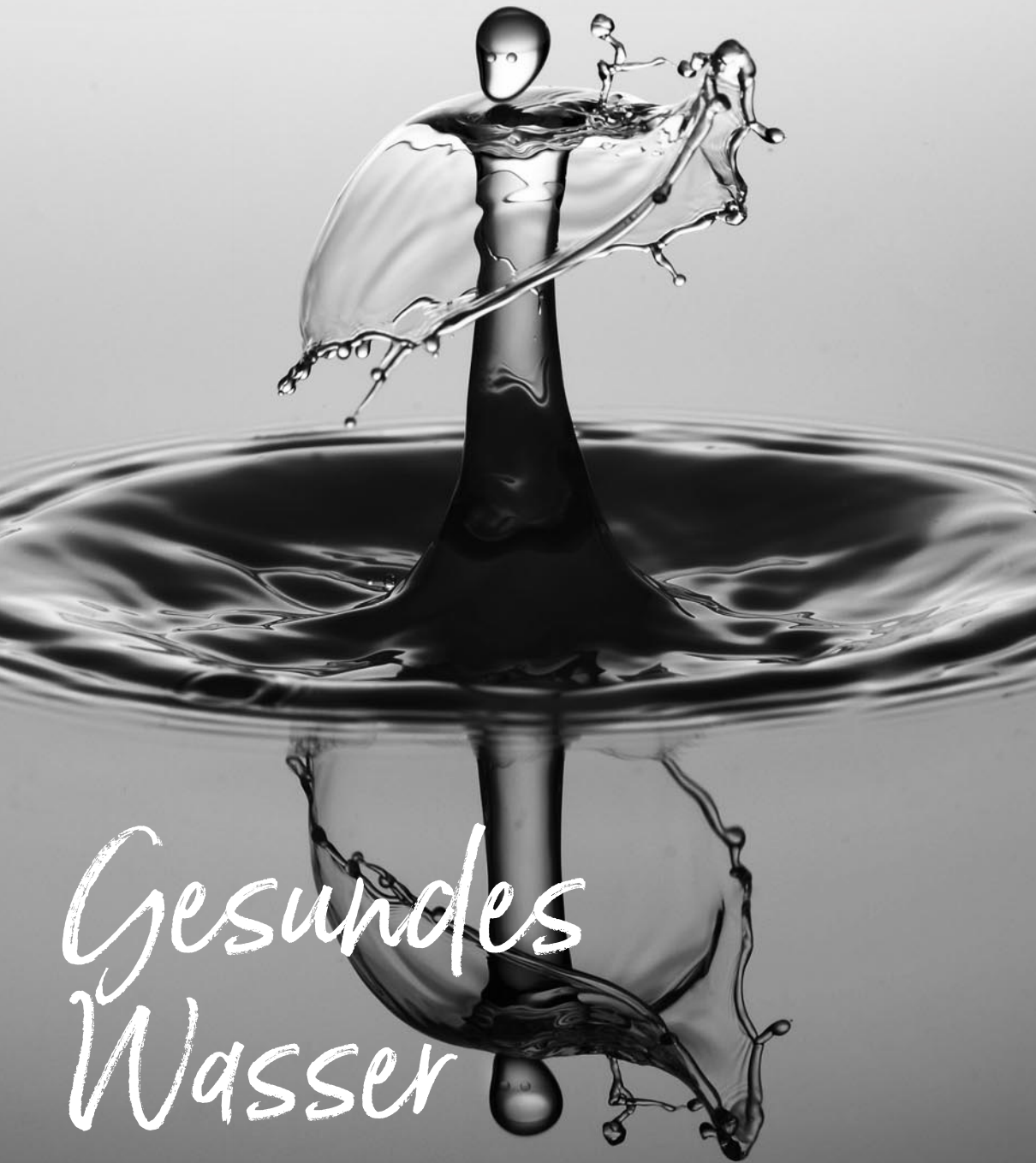
Ist Wasser aus PET-Flaschen unbedenklich? Warum gilt unser Leitungswasser als das best-kontrollierte Lebensmittel? Wie wird Wasser eigentlich getestet? Was ist mit Medikamentenrückständen, Nitrat und anderen Stoffen, von denen man immer liest?

Solche und viele weitere Fragen werden in diesem Buch ausführlich beantwortet. Am Ende des Buches lade ich Sie zu einem spannenden Experiment ein. ←

Axel Steller

Kaarst, Juli 2019





Gesundes  
Wasser

Wasser ist in unseren Breiten etwas Alltägliches. Überall gibt es Flüsse und Seen, manchmal fällt das Wasser tagelang vom Himmel und wird als lästig empfunden. Wenn wir zu Hause den Hahn aufdrehen, gibt es zuverlässig Wasser im Überfluss. Warum sollen wir uns also ausgerechnet um Wasser Gedanken machen? „Wasser ist zum Waschen da“ oder „von zu viel Wasser bekommt man Läuse im Bauch“: Das sind Sprüche, die jeder kennt und die uns suggerieren, dass wir Wasser zwar irgendwie brauchen, es aber doch eher nicht so wichtig ist.

Aber das ist weit gefehlt: Wasser ist das Lebenselixier überhaupt und absolut unverzichtbar für uns. Wasser ist sogar die Grundlage für unsere Gesundheit und das richtige Funktionieren unseres Körpers. Dieses Buch soll diese grundlegenden Funktionen, die Wasser in Bezug auf unsere Gesundheit hat, aufdecken und gleichzeitig mit vielen Mythen rund um unser Trinkwasser aufräumen.

Ein erwachsener Mensch besteht zu ungefähr 70% aus Wasser. Kinder haben einen noch höheren Anteil und im Alter geht er meist etwas zurück. Wir bestehen aus rund 70 Billionen Zellen und jede Zelle enthält Wasser und ist von Wasser umgeben. Auch unser Gewebe, vor allem die Schleimhäute brauchen Wasser, um zu funktionieren. Alle unsere Drüsen, von der Tränendrüse bis zur Bauchspeicheldrüse, sind auf Wasser angewiesen, um die verschiedenen wichtigen Sekrete produzieren zu können. Die Leitungen in unserem Körper, also Blutbahnen und Lymphsystem, sind ungefähr 80.000 km lang und funktionieren nur, wenn dort genügend Wasser vorhanden ist.

Wasser kann Schmerzen lindern, das Aussehen und die Beschaffenheit unserer Haut verbessern, schweren Krankheiten vorbeugen, den Stoffwechsel optimieren, den Schlaf verbessern, den Blutdruck regulieren, Müdigkeit verringern, Allergien verhindern und noch einiges mehr. Es lohnt sich also einmal genauer hinzusehen, was wir da trinken und wie viel.

## Wasser – der wesentliche Regulator unseres Systems

Wenn Wasser so wichtig für uns ist, dann ist es nur logisch, dass unterschiedliches Wasser auch unterschiedliche Auswirkungen auf uns hat. Aber worin unterscheidet sich ein Wasser vom anderen? Was genau macht die unterschiedliche Qualität aus? Diesen Fragen werden wir nachgehen und genau untersuchen, welche Eigenschaften gesundes Wasser haben sollte.

*Wasser ist das Lebenselixier überhaupt*

*Wasser kann Schmerzen lindern, das Aussehen und die Beschaffenheit unserer Haut verbessern, schweren Krankheiten vorbeugen, den Stoffwechsel optimieren, den Schlaf verbessern, den Blutdruck regulieren, Müdigkeit verringern, Allergien verhindern*

Sind Medikamenten-  
rückstände im Wasser  
gefährlich?



Seit einigen Jahren schon hören und lesen wir immer wieder über Medikamentenrückstände im Trinkwasser. Was hat es damit auf sich?

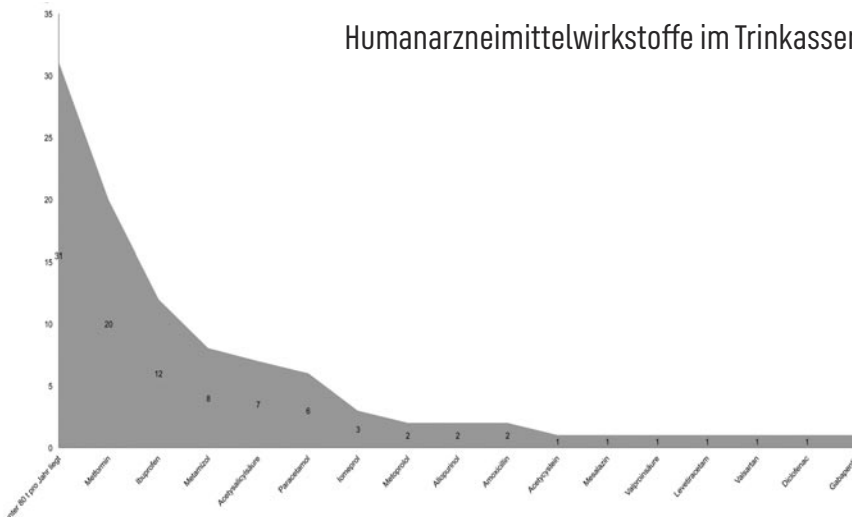
## Kein Arztbesuch ohne Rezept

Wenn Sie zum Arzt gehen, erhalten Sie in 9 von 10 Fällen ein Rezept, mit dem Sie dann in der Apotheke ein oder mehrere Medikamente abholen. Unser Gesundheitswesen ist vollkommen darauf ausgerichtet Krankheiten mit Medikamenten zu behandeln. Zu den verschreibungspflichtigen Medikamenten kommt noch ein riesiger Bereich der Selbstmedikation, für den die Apotheken ebenfalls reichlich Pillen, Säfte und Pulver vorrätig halten.

Derzeit sind in Deutschland etwa 3.000 unterschiedliche Wirkstoffe in über 9.000 verschiedenen Präparaten für Mensch und Tier zugelassen. Davon klassifiziert das *Umweltbundesamt* rund 1.200 Humanarzneimittelwirkstoffe als umweltrelevant. Nach den letzten vorliegenden Zahlen wurden von diesen Stoffen im Jahr 2012 insgesamt 8.120 t in Deutschland verbraucht. Zwei Drittel von diesen 8.120 t entfallen auf 16 Wirkstoffe, von denen jeweils mehr als 80 t verbraucht wurden.<sup>22</sup>

*Unser Gesundheitswesen ist vollkommen darauf ausgerichtet Krankheiten mit Medikamenten zu behandeln.*

## Humanarzneimittelwirkstoffe im Trinkasser



22) Vgl. Umweltbundesamt (Hrsg.) / Ebert, Ina / Konradi, Sabine / Hein, Arne / Amato, Riccardo: Arzneimittel in der Umwelt – vermeiden, reduzieren, überwachen

### Übersicht über die im Jahr 2012 in Deutschland meistverbrauchten Humanarzneimittelwirkstoffe mit Umweltrelevanz\*

Wirkstoffe deren Verbrauch unter 80 t pro Jahr liegt in Prozent %	31
Metformin	20
Ibuprofen	12
Metamizol	8
Acetylsalicylsäure	7
Paracetamol	6
lomeprol	3
Metoprolol	2
Allopurinol	2
Amoxicillin	2
Acetylcystein	1
Mesalazin	1
Valproinsäure	1
Levetiracetam	1
Valsartan	1
Diclofenac	1
Gabapentin	1

\* ohne Substanzen wie traditionelle pflanzliche Arzneimittel, elektrolyte, Vitamine, Peptide, Aminosäuren sowie bestimmte natürliche Stoffe

Quelle: IMS Health, 2013; Zusammenstellung: UBA

(Umweltbundesamt 2013, eigene Darstellung) ([https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/01.08.2014\\_hintergrundpapier\\_arzneimittel\\_final\\_.pdf](https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/378/publikationen/01.08.2014_hintergrundpapier_arzneimittel_final_.pdf))

*Das sind 63 t Diclofenac jährlich, die ins Abwasser gelangen und dort nicht rausgefiltert werden, da dazu normale Kläranlagen einfach nicht in der Lage sind.*

Das Problem bei diesen Wirkstoffen in Bezug auf unser Trinkwasser ist, dass die Wirkstoffe nicht nur unvollständig vom Körper abgebaut werden, sondern sogar zum überwiegenden Teil wieder ausgeschieden werden. So werden beispielsweise vom Wirkstoff *Diclofenac*, der in Medikamenten wie *Voltaren* Verwendung findet, in Deutschland unglaubliche 90 t jährlich verbraucht. *Diclofenac* wird vom Körper aber nur zu ungefähr 30 % abgebaut. 70 % davon scheiden wir hauptsächlich über den Urin wieder aus. Das sind 63 t *Diclofenac* jährlich, die ins Abwasser gelangen und dort nicht rausgefiltert werden, da dazu normale Kläranlagen einfach nicht in der Lage sind.

## Arzneimittelzusammensetzung schadet der Umwelt

Standardmäßig werden Arzneimittel heute so designt, dass sie so lange wie möglich haltbar bleiben. Das heißt, Medikamente werden so entwickelt, dass sie weder im Körper noch in der Umwelt einfach abbaubar sind. Viele Arzneimittel passieren so unseren Körper, werden auf natürlichem Wege ausgeschieden und können auch in der Kläranlage zu wesentlichen Teilen nicht herausgefiltert werden. Sie landen also zunächst in unseren Gewässern, wo sie Schäden in der Umwelt, bei Pflanzen und Tieren anrichten. Rückstände der Antibabypille führten z.B. zu mehreren dokumentierten Fällen von ungewollten Geschlechtsumwandlungen bei Fischen.

Ein geringer Teil der medizinischen Wirkstoffe aus Schmerzmitteln, Röntgenkontrastmitteln, hormonaktiven Stoffen, Blutfettsenkern, Antibiotika (Anti Bio = gegen das Leben), Entzündungshemmern, Psychopharmaka und Blutdrucksenkern gelangt aus den Gewässern in unser Trinkwasser. Natürlich und fast reflexartig bescheinigen alle offiziellen Stellen vom *Umweltbundesamt* bis zur *Verbraucherzentrale*, dass das aber gar kein Problem für uns und unser Trinkwasser ist.

*Medikamente werden so entwickelt, dass sie weder im Körper noch in der Umwelt einfach abbaubar sind.*

## Kein Problem für das Trinkwasser?

Der *Deutschlandfunk Kultur* sendete z.B. am 22.03.2017 ein Interview mit *Ingrid Chorus* vom *Umweltbundesamt* unter dem Titel: Medikamentenrückstände im Trinkwasser – Entwarnung durch das *Umweltbundesamt*. *Ingrid Chorus*, Abteilungsleiterin Trinkwasserhygiene, bezeichnet in diesem Interview das Problem der Medikamentenrückstände im Trinkwasser als „nicht riesig“ und führt aus: „Wenn man ‚nach den toxikologischen Spielregeln‘ Grenzwerte für einzelne Medikamente im Trinkwasser festlegen würde, lägen diese um ‚ein Zehnfaches, Hundertfaches‘ höher als die Konzentrationen, die derzeit mancherorts gemessen würden.“<sup>23</sup>

Die *Verbraucherzentrale* schreibt auf ihrer Internetseite zum Thema Sind Medikamentenreste im Trinkwasser vorhanden? Folgendes: „Die meisten Rückstände von Medikamenten können in den Wasserwerken entfernt werden. Die vorgeschriebenen Grenzwerte werden aber auch bei den schlechter abbaubaren Wirkstoffen eingehalten und in der Regel deutlich unterschritten.“<sup>24</sup>

<sup>23</sup>) [https://www.deutschlandfunkkultur.de/medikamentenrueckstaende-im-trinkwasser-entwarnung-durch.1008.de.html?dram:article\\_id=381895](https://www.deutschlandfunkkultur.de/medikamentenrueckstaende-im-trinkwasser-entwarnung-durch.1008.de.html?dram:article_id=381895)

<sup>24</sup>) <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wasser/sind-pestizide-und-medikamente-im-leitungswasser-34837>





# Die Wasserkur



Wenn Sie jetzt alle Kapitel dieses Buches gelesen haben, haben Sie viel theoretisches Wissen aufgenommen. Ich hoffe, es hat Ihnen gefallen und Sie profitieren in der Zukunft davon. Ein paar kleine Dinge können Sie sich sehr schnell auch praktisch anwenden. In diesem Kapitel habe ich einen etwas weitergehenden Vorschlag für Sie, wie Sie die wesentlichen Fakten in diesem Buch an sich selbst überprüfen können.

## Wasserkuren sind seit der Antike bewährte Heilmittel

Wasserkuren wurden schon in früher Vorzeit angewendet. Die 6.000 Jahre alte ayurvedische Medizin setzte auf umfassende Wasserkuren. *Hippokrates* war ein großer Fan von Wasserkuren und in der jüngeren Geschichte gehörten der Begründer der Homöopathie *Samuel Hahnemann* (\*1784), *Johann Schroth* (\*1798) – bekannt durch die Schroth-Kur – und vor allem *Sebastian Kneipp* (\*1821) zu den Vertretern der Naturheilkunde, die im Wasser große Heilkräfte sahen.

Eine wichtige Rolle bei der Etablierung von Wasserkuren in der Medizin und letztendlich auch bei der Entwicklung der medizinischen Kuren war *Vincent Priessnitz*. Er gründete 1826 im schlesischen Grafenberg das erste Wasserheilzentrum Deutschlands. All diese Kuren umfassten sowohl die innere Anwendung von Wasser als auch äußerliche Anwendungen, die oftmals den größeren Umfang hatten.

## Die japanische Wasserkur

Auch in Japan gibt es eine jahrtausendalte Tradition der Wasserkur. Neben den traditionellen Bädern und äußerlichen Wasseranwendungen gibt es eine z.Zt. wieder sehr populäre Wasserkur mit vorrangig inneren Anwendungen. Diese japanische Wasserkur wird auch bei uns propagiert und von Zeitschriften wie *ELLE* oder Portalen wie *Wunderweib* verbreitet.

Ich finde diese Kur uneingeschränkt gut, solange man sie mit gutem und reinem Trinkwasser durchführt. Dann werden sich die beschriebenen positiven Effekte noch potenzieren. Allerdings ist sie ziemlich aufwändig und im Alltag schwer umzusetzen. Wenn Sie es sich aber zutrauen und angehen wollen, dann starten Sie möglichst bald mit der japanischen Wasserkur. Anleitungen dazu gibt es auch bei youtube in großer Anzahl. Bitte verwenden Sie dabei aber unbedingt ein gutes Wasser wie *Plose* oder *Lauretana*.

# Literaturverzeichnis

## Bücher

Ball, Philip

**H<sub>2</sub>O – BIOGRAPHIE DES WASSERS**

Piper Verlag, München, 2002

ISBN 9783492237888

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**RÜCKENSCHMERZEN & ARTHRITIS: DAS SELBSTHILFEBUCH**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 8. Auflage, 2013

ISBN 9783932098239

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**SIE SIND NICHT KRANK, SIE SIND DURSTIG!**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 16. Auflage, 2016

ISBN 978367311199

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**WASSER – DIE GESUNDE LÖSUNG: EIN UMLERNBUCH**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 19. Auflage, 2014

ISBN 9783924077839

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**WASSER HILFT: ALLERGIEN – ASTHMA – LUPUS. EIN ERFAHRUNGSBUCH**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 6. Auflage, 2011

ISBN 9783932098819

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**DIE WASSERKUR – BEI ÜBERGEWICHT, DEPRESSION UND KREBS**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 8. Auflage, 2015

ISBN 9783935767590

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun

**WASSERTRINKEN WIRKT WUNDER**

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2014

ISBN 9783867311410

Bragg, Dr. Paul C. / Bragg, Dr. Patricia

**WASSER – DAS GRÖSSTE GESUNDHEITSGEHEIMNIS**

Goldmann Verlag, München, 1995

ISBN 9783442137169

Emoto, Masaru

**DIE ANTWORT DES WASSERS, BAND 1**

KOHA Verlag, Dorfen, 2010

9783867281454

Foggo, Kyle / Salisbury, Brett

**THE ULTIMATE FACT BOOK**

CreateSpace Independent Publishing Platform (USA), 2014

ISBN 9781495359156

Häring, Christiane

**HILF DIR SELBST MIT WASSER**

VITA-Verlag, Wegberg, 1993

ISBN 9783980309523

Heininger, Franz (Hrsg.)

**TRINK WASSER! – ERNÄHRE DICH BEWUSST**

Ennsthaler Verlag, Steyr (Österreich), 4. überarb. Auflage, 2006

ISBN 9783850685528

Hendel, Dr. med. Barbara / Peter Ferreira

**WASSER & SALZ – URQUELL DES LEBENS**

ina Verlags GmbH, Herrsching, 2004

ISBN 9783000082336

Klein, Thomas / Dr. von Helden, Raimund

**SALZ – DAS WEISSE GIFT**

Hygeia-Verlag, Dresden, 2018

ISBN 9783939865407

Klein, Thomas / Dr. von Helden, Raimund

**WASSER FÜR UNSERE GESUNDHEIT**

Hygeia-Verlag, Dresden, 2018

ISBN 9783939865193

## Stichwortverzeichnis

### A

Abbauprodukte 64, 65  
Acetaldehyd 88  
Acrylamid 45  
Aktivkohle 140, 144, 145, 157  
Aktivkohleblockfilter 9, 140, 141, 154, 157  
Allergien 13, 30, 98, 172  
Alterskrankheiten 41  
Analysemethoden 64, 65, 68, 72  
anorganisch 37, 97  
anorganische Mineralien 38, 40, 91, 92, 143  
Antibabypille 63  
Antibiotika 46, 63  
Antimon 45, 56, 83, 85, 86  
AQP 35  
Aquaglyceroporine 35  
Aquaporine 35  
Arsen 45, 52, 56, 83  
artesischen Quelle 38, 111, 112  
Arzneimittelabgabe 66  
Arzneimittelgesetz 81, 82  
Arzneistoffspuren 66  
Augen 24, 29, 51, 167, 169  
ausleiten 45

### B

Babynahrung 15, 47, 76  
basisches Wasser 141, 144, 150 - 155, 158, 161, 162  
Bauchspeicheldrüse 13, 27, 29  
BDEW 66  
BE-T-A 101  
Béchamp, Antoine 100 - 102, 125  
Benzol 45  
Betriebsmittel 111, 156 - 161, 163  
Bindegewebe 33  
Bio-Elektronische-Terrain-Analyse 101  
Bioresonanz 130  
Bioverfügbarkeit 40  
Blasensteine 41  
Blei 45, 47, 54, 56, 83, 85, 157

blue infant syndrome 75  
Blutbahnen 13, 33, 159  
Bohrlochwasser 108  
Bor 45  
BPA 85, 87  
Brauchwasser 14, 51  
Bromat 45  
Brownsche Molekularbewegung 33  
Bundeslandwirtschaftsministerium 73  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 50, 82  
Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft 66  
Bundeszentrum für Ernährung 50  
BZfE 50


Cadmium 45, 54  
Calcium 34, 37, 91, 92, 157  
Carbonfilter 140  
Chelat-Ringe 40  
chemische Industrie 46  
chemische Verbindungen 46  
Chlor 52, 144

Dampfdestillation 139, 141, 143  
Darmkrebs 76 - 79  
Darmwand 27, 33  
das am besten kontrollierte Lebensmittel 45  
demineralisiertes Wasser 118  
destilliertes Wasser 117 - 120, 124  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung 50, 52  
DGE 50, 52  
Dickdarm 27  
Dickdarmkrebs 77  
Diclofenac 62  
Diffusionsgefälle 105  
Direct-Flow-Anlagen 140, 142  
Drüsen 13, 29  
Düngemittelverordnung 73, 74  
Dünndarm 24, 27, 33, 88, 168

C

D





Wieviel Trinkwasser braucht der Mensch täglich, um seinen Körper und seine Zellen optimal zu versorgen? Welche Aufgaben erfüllt Wasser im menschlichen Körper? Wie muss die Wasserqualität beschaffen sein?

Der Autor Axel Steller wirft einen kritischen Blick auf unser Leitungs- und Mineralwasser und seine Inhaltsstoffe. Er greift u.a. brisante Themen wie Medikamentenrückstände, Mikroplastik und Nitrat auf und bewertet die Vorgaben der Trinkwasserverordnung aus ganzheitlicher Sicht.

Dieser Ratgeber liefert dem Leser wertvolle Kriterien zur eigenen Beurteilung von geeignetem Trinkwasser. Ein Blick in die Menschheitsgeschichte, leicht verständliche Biochemie und die Erkenntnisse moderner Forscher, wie Masaru Emoto, helfen dabei. Zum Abschluss stellt der Autor eine 4-wöchige Wasserkur vor, durch die jeder selbst die positiven Effekte von wirklich gesundem Wasser erfahren kann.

*„Axel Steller hat sich viele Jahre mit dem Thema Wasser beschäftigt. Sein umfangreiches Buch bezieht sich sowohl auf altes Wissen, als auch auf die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft. Es ist verständlich geschrieben und enthält vor allem viele praktische Tipps zum Gesundwerden und auch Gesundbleiben. Ein gelungenes praxisorientiertes Werk über ‚unser‘ Wasser.“*

DR. MED. SOFIA KARASSALIDOU-MÜLLER, ALLGEMEINMEDIZIN,  
NATURHEILVERFAHREN, DÜSSELDORF

ISBN 978-3-945181-12-6

1. Auflage 2019

192 Seiten, 33 Abbildungen, 3 Tabellen

[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

€ 20,00



9 783945 181126

VIVITA

