

# Wenn nicht Leitungs- und Mineralwasser, welches dann?

**Post by "Jörg" of Oct 24th 2021, 1:35 pm**

Ich kann mir auch nicht vorstellen, dass der Verzehr in größeren Mengen (oder gar ausschließlich) "gesund" sein soll und kenne auch ärztliche Empfehlungen, das eher mit Vorsicht zu genießen bzw. als "nur bedingt sinnvoll" anzusehen.

Erzeugt wird es ja durch die sog. "Umkehrosmose" und normalerweise kenne ich die Verwendung nur (neben dem destillierten Wasser) für Fahrzeugbatterien und bestenfalls noch Aquarien usw., weniger zur "inneren Anwendung" bei Menschen.

Man darf dabei auch nicht vergessen, dass wir unserem Immunsystem auch stetig etwas "anbieten" müssen, damit es überhaupt richtig arbeiten kann. Sobald wir "zu clean" leben, schaden wir unserem Körper mehr als ihm zu nutzen. Wir brauchen diese "Reize" von außen in gewissem Maße, um gesund zu bleiben.

Das bekannteste Beispiel dafür ist vielleicht das mit den "überbehütenden Eltern", die ihre Kids stets in geheizten Räumen behalten, damit sie bloß nicht nass werden oder sich erkälten.

Und welche Kinder werden dann krank und können nichts ab? Richtig, die fast nur in der Wohnung waren! Während die, die draußen bei Wind & Wetter toben und spielen dürfen, abgehärtet und kerngesund sind. 😊 Das lässt sich leicht nachprüfen.

Ähnlich verhält es sich auch beim erwachsenen Menschen, dessen Immunsystem im Leben eher schwächer statt besser wird. Auf diesem Effekt basieren ja sogar Schutzimpfungen jeglicher Art. Wir brauchen kleine Dosen an "Reizen", um das System aktiv zu halten und nicht ernsthaft zu erkranken.

Wer 3 Mal am Tag duscht, sich alle paar Minuten die Hände wäscht und dann noch sämtliche Schadstoffe über die Nahrung vom Körper fernhält, tut sich nichts Gutes, sondern schadet sich damit eher.