

# Wenn nicht Leitungs- und Mineralwasser, welches dann?

**Post by "Datel" of Oct 19th 2021, 10:30 pm**

Wenn Leitungswasser bedenklich für den Verzehr ist, Mineralwasser ohnehin, welches Wasser bliebe dann übrig für einen bedenkenlosen Verzehr?

Wenn Aufbereitungsanlagen das Wasser nicht so aufbereiten können sollten, dass es völlig unbedenklich wäre / würde, könnten das doch bestimmt auch nicht Filtersysteme für den Haushalt erreichen, oder?

Welches Wasser kann / sollte man also zu sich nehmen?

---

**Post by "Jörg" of Oct 20th 2021, 1:48 pm**

Hallo,

warum sollte denn Leitungswasser und vor allem (abgefülltes) Mineralwasser "bedenklich" sein? 🤔

Gerade in Deutschland haben wir so ziemlich mit das weltweit beste Wasser im Leitungssystem und das kannst Du völlig bedenkenlos trinken.

Ausnahmen bilden nur (dann angesagte und kurzfristige) Chlorbeigaben nach Chemie-Unfällen etc. sowie veraltete Eisen- bzw. Kupferrohre in alten Häusern, die dann erst auf "den letzten Metern" für Verunreinigung sorgen.

Ansonsten hat das Wasser durchaus volle Trinkwasser-Qualität.

Wenn Du bei Mineralwasser Bedenken haben solltest, kannst Du z.B. auf Natrium-armes und ggf. noch Kohlensäure-freies achten. Dabei gibt es tatsächlich Unterschiede, sowohl was

Hersteller als auch deren unterschiedlichen Sorten angeht.

Ich denke, der Ruf von Wasser ist häufig deutlich schlechter, als ihm gerecht würde. Wir können hier wirklich dankbar sein, dass wir sauberes Wasser haben und nicht wie in Süd- und West-Afrika 2x täglich in sengender Hitze 5 oder 8 Kilometer zum nächsten schlammigen Wasserloch und zurück laufen müssen.

Selbst diese Dreckbrühe überleben die Menschen dort zwar, aber immer wenn ich diese Aufnahmen sehe, merke ich wieder wie dankbar hier sein können (und müssen), in 3 Metern Entfernung so extrem sauberes und gutes Wasser aus dem Hahn zu haben.

Davon träumen die Menschen in solchen Ländern nur.... Also wir dürfen uns hier wirklich nicht beschweren.

---

### **Post by "Norbi" of Oct 20th 2021, 7:02 pm**

Ich kaufe mir immer Wasser in Plastikflaschen im Supermarkt (Die sind halt leichter als Glasflaschen). Vielleicht kann das Mikroplastik mit der Zeit irgendetwas im Körper verstopfen, das ist aber noch nicht geklärt, und ich mache mir auch keine Sorgen darüber. In meinem Biomarkt haben sie eine Zeit lang Osmose-Wasser angeboten, aber richtig teuer. Das habe ich mir dann auch nie gekauft.

Ich trinke auch jeden Tag Leitungswasser. Das hat zwar hier eine gute Qualität, aber wir haben ein ziemlich altes Rohrsystem.

Den ganzen Tag nur Leitungswasser trinken, könnte ich auch nicht, aber an manchen Tagen ist es so, wenn ich nichts anderes mehr vorrätig habe.

Im Winter bestelle ich mir in einem Cafe manchmal eine heiße Tasse Wasser. Früher hat man das als "tanzendes Wasser" bezeichnet, weil durch das Aufkochen in der Molekularstruktur etwas in Unordnung geraten ist. Naja, optimal ist das nicht, aber hin und wieder ist das für mich o.k.

---

### **Post by "Datel" of Oct 20th 2021, 9:21 pm**

Hallo,

Mineralwasser in Bisphenolflaschen ist ja offenbar ohnehin mindestens bedenklich. So kämen ja nur Glasflaschen in Betracht oder bisphenolfreies / schadstofffreies Plastik oder eben andere gewisse Behälter, falls es solche gäbe. Das Trinkwasser hier gilt ja nach gewissen Meinungen besser als Mineralwasser. Ansonsten gibt es in Mineralwasser wohl auch oft bedenkliche Stoffe, habe vergessen, welche.

#### Quote

Gerade in Deutschland haben wir so ziemlich mit das weltweit beste Wasser im Leitungssystem und das kannst Du völlig bedenkenlos trinken.

Ausnahmen bilden nur (dann angesagte und kurzfristige) Chlorbeigaben nach Chemie-Unfällen etc. sowie veraltete Eisen- bzw. Kupferrohre in alten Häusern, die dann erst auf "den letzten Metern" für Verunreinigung sorgen.

Ansonsten hat das Wasser durchaus volle Trinkwasser-Qualität.

Ja, genau derartiges hört man sehr oft. Auch dass Leitungswasser bessere Qualität als Mineralwasser habe. Gibt auch die Meinungen, die besagen, dass Substanzen / Rückstände von Arzneimitteln, sonstige Umweltgifte aller Art und viele andere Substanzen, glaube, auch Bisphenol, im Trinkwasser seien, auf die das Wasser gar nicht getestet werde. Und vieles andere wohl, das ich leider wieder vergessen habe.

Aber ich glaube, derartige Themen "enden / sind wie die Salzfrage".

#### Quote

Ich denke, der Ruf von Wasser ist häufig deutlich schlechter, als ihm gerecht würde. Wir können hier wirklich dankbar sein, dass wir sauberes Wasser haben und nicht wie in Süd- und West-Afrika 2x täglich in sengender Hitze 5 oder 8 Kilometer zum nächsten schlammigen Wasserloch und zurück laufen müssen.

Selbst diese Dreckbrühe überleben die Menschen dort zwar, aber immer wenn ich diese Aufnahmen sehe, merke ich wieder wie dankbar hier sein können (und müssen), in 3 Metern Entfernung so extrem sauberes und gutes Wasser aus dem Hahn zu haben.

Davon träumen die Menschen in solchen Ländern nur.... Also wir dürfen uns hier wirklich nicht beschweren.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet, müssten wir dann aber vielleicht auch für Fastfood / industriell verarbeitete (Abfall- / Junk-)Nahrung dankbar sein. Bzw. brauchte man sich dann vielleicht über eine "gesunde" Ernährung auch gar nicht erst Gedanken zu machen. Aber ja, was in gewissen Ländern so vor sich geht, ist schon unglaublich. Und ja, da könnte man in der Tat hier dankbar sein...wenn man's kann / schafft (nicht nur hinsichtlich der Ernährung).

Das kann man so vielleicht gar nicht ausdrücken, die meisten überleben die Drecksbrühe vielleicht (die Frage wäre dann noch, in welchem Zustand), aber einige oder viele oder so vermutlich eben nicht (auch in Zusammenhang mit weiteren "ungünstigen" Umständen. Statistiken gibt es da ja wohl nicht (interessiert ja auch gar nicht so viele).

#### Quote

Im Winter bestelle ich mir in einem Cafe manchmal eine heiße Tasse Wasser.

Klingt so, als würde man die dann auch genau so trinken, wusste gar nicht, dass so etwas überhaupt angeboten bzw. vor allem auch gewünscht sein könnte. Oder meinst Du, eine, die man dann mit etwa Tee versetzt?

#### Quote

Früher hat man das als "tanzendes Wasser" bezeichnet, weil durch das Aufkochen in der Molekularstruktur etwas in Unordnung geraten ist.

Wie bei jedem Wasser? Oder nur bei diesem / bestimmten? Ist denn kochendes Wasser oder welches das gekocht hat irgendwie besser?

## Post by "Jörg" of Oct 21st 2021, 10:59 am

Ja, ich habe auch schon mal gelesen, dass sogar Spuren von Antibiotika im Wasser gefunden wurden.

Aber das dürfte eher minimal sein (hoffe ich mal). 100%ige Reinheit wird es aber wohl nie geben. Außer an einem Bergsee... und selbst da schwimmen dann Fische rum...

---

## Post by "Angelika" of Oct 23rd 2021, 7:11 pm

### [Quote from Tom Ate](#)

Ich kaufe mir immer Wasser in Plastikflaschen im Supermarkt (Die sind halt leichter als Glasflaschen). Vielleicht kann das Mikroplastik mit der Zeit irgendetwas im Körper verstopfen, das ist aber noch nicht geklärt, und ich mache mir auch keine Sorgen darüber. In meinem Biomarkt haben sie eine Zeit lang Osmose-Wasser angeboten, aber richtig teuer. Das habe ich mir dann auch nie gekauft.

Ich trinke auch jeden Tag Leitungswasser. Das hat zwar hier eine gute Qualität, aber wir haben ein ziemlich altes Rohrsystem.

Den ganzen Tag nur Leitungswasser trinken, könnte ich auch nicht, aber an manchen Tagen ist es so, wenn ich nichts anderes mehr vorrätig habe.

Im Winter bestelle ich mir in einem Cafe manchmal eine heiße Tasse Wasser. Früher hat man das als "tanzendes Wasser" bezeichnet, weil durch das Aufkochen in der Molekularstruktur etwas in Unordnung geraten ist. Naja, optimal ist das nicht, aber hin und wieder ist das für mich o.k.

In den letzten Monaten hatte ich die Leidensgeschichte einer ambitionierten, stark vegan orientierten Rohköstlerin mitbekommen. Sie musste inzwischen mehrmals zur Dialyse gehen. Soweit ich mitbekommen hatte, war einer der Ursachen ihrer Komplikationen, die sie mit ihrem Körper erlebte, dass sie über Jahre Osmosewasser getrunken hatte.

Ich habe das noch nie empfohlen und würde das auch weiterhin nicht empfehlen, als Trinkquelle zu nutzen. Für das Bügeln und ähnliche Zwecke ist es aber sehr nützlich.

Der Grund, warum diese Geräte dennoch von manchen als Trinkwasserquelle genutzt wird, ist - vermute ich - weil es die relativ günstigste Version einer Wasseraufbereitung ist, die als Gerät erhältlich ist. Aber hygienisch gibt es bei den Filtern mit Kohle wie auch Osmose dennoch mehr oder wenig schnell Themen, abgesehen von der nachteiligen vollkommenen Entsalzung bei der Osmose. Letzteres würde übrigens nicht einmal einer Metallrohr-Anlage über die Dauer gut tun.

Geräte, die vorher gut filtern und dann ggf zusätzlich Mineralstoffe hinzufügen bzw. bei denen danach der pH Wert einstellbar ist, sind grundsätzlich eher teurer. Zu den Anschaffungskosten kommen die Ersatzteile und gg. Wartungskosten dazu.

Ich mache es gemischt: Mal Wasser aus der Leitung, das bei uns in Ordnung sein soll, dann aber auch gerne das Wasser aus der Glasflasche. Ich lasse es mir seit einiger Zeit vom Biobauern in Kisten liefern (und die leeren Kisten abholen).

Geschmacklich ist es ein großer Unterschied, aber mir schmeckt je nach dem auch nur bestimmtes Wasser besser.

Nicht immer erscheint mir Flaschenwasser besser, aber bestimmte Wässer schmecken mir fast immer besser.

Viele Grüße

Angelika

---

### **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.

---

### Post by "Datel" of Oct 27th 2021, 10:28 am

#### Quote

Ja, ich habe auch schon mal gelesen, dass sogar Spuren von Antibiotika im Wasser gefunden wurden.

Aber das dürfte eher minimal sein (hoffe ich mal). 100%ige Reinheit wird es aber wohl nie geben. Außer an einem Bergsee... und selbst da schwimmen dann Fische rum...

Ja, sogar alle möglichen und verdammt viele Spuren wohl. Aber um "Spuren", die in Dauerzufuhr schädlich sein könnten, geht es unter anderem ja auch. Dass ein Bergsee 100 % rein wäre, müsste man wahrscheinlich auch erst einmal ganz enorm bezweifeln.

Bestimmt nicht nur Fische, sondern noch andere Bewohner und vor allem auch Tiere, die das Wasser trinken, in ihm baden, sich Fische holen etc. Wie es mit solchen Einwirkungen verhält, weiß ich überhaupt nicht, immerhin welche aus der Natur.

#### Quote

Aber das dürfte eher minimal sein (hoffe ich mal).

Das könnte gut sein, könnte vielleicht aber bestimmt auch gut nicht sein. Die von der ("seriösen") Wissenschaft ungeklärte Frage, in wie weit geringe / geringste ständig zugeführte Dosen (also etwa über Jahre, Jahrzehnte) einer Substanz sich auswirken und wie sie sich mit anderen Substanzen in Kombination ("Cocktail") auswirken soll ja wohl völlig ungeklärt sein. Davon abgesehen, gibt es ja Aussagen, dass hormonelle Substanzen sogar in Kleinstdosen schädlicher wirken können, als in höhere, jedenfalls, falls ich es recht erinnere. Hormonelle Substanzen, wie, glaube ich, BPA, können also noch viel schwerwiegendere Probleme verursachen offenbar, als bis zu einem bestimmten Zeitpunkt behauptet.

Aber all diese Spuren müssten ja auch ohnehin in Lebensmitteln enthalten sein, die Wasser enthalten (z.B. Hafermilch, Mandelmilch, Soja...). Man könnte vielleicht sagen, woher man diese Substanzen aufnimmt, könnte dann auch egal sein.

Ich dachte, in Plastik geliefertes Wasser, zum Verzehr schliesse sich schon wegen der Schadschubstanzen im Plastik aus, die in das Wasser übergehen (können).

#### Quote

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.

Davon abgesehen, dass er sich dadurch ja nicht einmal Schadstoffe fernhält, sondern durch die in Seife / Shampoo / Wasser etc. vorhandenen eher noch mehr zufügt, entfernt er ja durch das Duschen / Waschen auch für den Körper wohl wichtige Substanzen, etwa Schutzschichten / von der Haut etc. ausgeschiedene Substanzen, die zum Wirken vorhanden bleiben sollten. Falls ich mich recht erinnerte.

Irgendwie kommen wir aber wohl immer wieder zu der selben Aussage / dem selben Ansatz:



Ausgewogenheit.

Das Thema "Ernährung", das ja unbedingt erweitert werden müsste, etwa auf "schadstofffrei" oder möglichst "schadstofffrei leben" ist / scheint derart komplex und - entscheidend (noch dazu) - nahezu null greifbar (für mich), besteht aus "nur" oder vielen Annahmen etc., dass ich meinen könnte, auf eine derart angestrebte Ernährung bzw. einen solchen Lebensstil dann doch lieber verzichten zu wollen. Etwa die alte Ernährungsweise wieder aufzunehmen.