Toal 1/2: Wann Mineralstoff im Wossa wichtig san - und wann ned

Vui Leit glaubn: Je mera Mineralien im Wossa, desto gsünder. Aba des stimmt ned so. Was zöht, is ned d'Menge, sundern d'Form und Biaverfügbarkeit. Mineralien im Wossa liagn meist als ...

Vui Leit glaubn: Je mera Mineralien im Wossa, desto gsünder. Aba des stimmt ned so.

Was zöht, is ned d'Menge, sundern d'Form und Biaverfügbarkeit. Mineralien im Wossa liagn meist als anorganische Ionen vor - oft schwoa löslich und nur begrenzt verwertbar. PubMed - Biaverfügbarkeit vo Mineralien in Wossa und Lebensmittel. Quölla

D'Mineralstoffversorgung vom Körper erfolgt hauptsächlich üba feste Nahrung. Trinkwossa trägt nur in geringem Maß dozu bei. Report vom Bundesinstitut für Risikobewertung (2020) Quölla

Was Wossa konn sollt: frei vo Schadstoff, zellgängig, leicht absorbierbar.

D'Water Quality Association (WQA) stellt in ihrm Technical Paper (2011) klar: "Wossa mid niedrigem TDS*-Wert (1-100 mg/l) is ned bloss sicher, sundern wiad in Hausholtn mid Umkehrosmose oda Destillation häufig bevorzugt." WQA Technical Paper: Low TDS Water Quölla

*TDS = "Total Dissolved Solids" - da Wert, der d'Summ vo n im Wossa gelöst'n Stoff angibt. Einheit: "ppm" steht für parts per million - auf Boarisch: Toal pro Million. 1 ppm ~ 1 mg gelösta Stoff pro Liter Wossa

Für n Körper bedeutet Wossa mid niedrigem TDS:

* geringara osmotischer Widastand * schnellara zellulara Aufnahm * geringara Niarabelastung

Wossaaufnahm und Biaverfügbarkeit vo Mineralien bei Meisa (2023) Quölla Zustand vo da zellularan Hydration bei Schulkinder, USA (2023) Quölla

d'Botschaft lautet somit: Im Alltag - also ohne üvamäßigs Schwitzn - brauchst ned hartes Wossa, sundern leichts, saubas, mineralstoffarms Wossa.

Dahoam gehts zua Toal 2:

It's good.
to be truu.