Teil 1/2: Wann Mineralstoffe im Wasser wichtig sind - und wann nicht

Viele Menschen glauben: Je mehr Mineralien im Wasser, desto gesünder. Doch das stimmt so nicht. Was zählt, ist nicht die Menge, sondern die Form und Bioverfügbarkeit. Mineralien im Wasser liegen meist als ...

Viele Menschen glauben: Je mehr Mineralien im Wasser, desto gesünder. Doch das stimmt so nicht.

Was zählt, ist nicht die Menge, sondern die Form und Bioverfügbarkeit. Mineralien im Wasser liegen meist als anorganische Ionen vor - oft schwer löslich und nur begrenzt verwertbar. PubMed - Bioverfügbarkeit von Mineralien in Wasser und Lebensmitteln. Quelle

Die Mineralstoffversorgung des Körpers erfolgt hauptsächlich über feste Nahrung. Trinkwasser trägt nur in geringem Maße dazu bei. Report des Bundesinstituts für Risikobewertung (2020) Quelle

Was Wasser können sollte: frei von Schadstoffen, zellgängig, leicht absorbierbar.

Die Water Quality Association (WQA) stellt in ihrem Technical Paper (2011) klar: "Wasser mit niedrigem TDS*-Wert (1-100 mg/l) ist nicht nur sicher, sondern wird in Haushalten mit Umkehrosmose oder Destillation häufig bevorzugt." WQA Technical Paper: Low TDS Water Quelle

*TDS = "Total Dissolved Solids" - der Wert, der die Summe der im Wasser gelösten Stoffe angibt. Einheit: "ppm" steht für parts per million - auf Deutsch: Teile pro Million. 1 ppm ~ 1 mg gelöster Stoffe pro Liter Wasser

Für den Körper bedeutet Wasser mit niedrigem TDS:

* geringer osmotischer Widerstand * schnellere zelluläre Aufnahme * geringere Nierenbelastung

Wasseraufnahme und Bioverfügbarkeit von Mineralien bei Mäusen (2023) Quelle Zustand der zellulären Hydratation bei Schulkindern, USA (2023) Quelle

die Botschaft lautet somit: Im Alltag - also ohne übermäßiges Schwitzen - brauchst du kein hartes Wasser, sondern leichtes, sauberes, mineralstoffarmes Wasser.

Hier gehts zu Teil 2:

It's good.
to be truu.