

Was du über Wasser wissen solltest

Dein Guide von VIVAPLUS – Wertvoll Leben

Lebensmittel Nr. 1 – und das am meisten unterschätzte

Wasser ist die Grundlage jeder Zellfunktion. Unser Körper besteht zu über 70 % daraus – und dennoch schenken wir der Qualität unseres Trinkwassers kaum Beachtung. Dieser Guide zeigt dir warum das ein Fehler ist – und was du konkret tun kannst.

1. Was Wasser in deinem Körper wirklich tut

- Transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu jeder einzelnen Zelle
- Reguliert Körpertemperatur und Blutdruck
- Unterstützt die Entgiftung über Niere, Leber und Lymphsystem
- Ist Grundlage für alle enzymatischen Prozesse im Körper
- Schützt Gelenke und hält Schleimhäute feucht
- Ermöglicht die elektrische Leitfähigkeit im Nervensystem

2. Die unbequeme Wahrheit über Leitungswasser

Leitungswasser gilt in Deutschland als "sicher" – aber was bedeutet das wirklich? Die Trinkwasserverordnung schreibt vor, dass Leitungswasser auf Schadstoffe geprüft wird. Klingt gut. Bis man die Details kennt.

Von über 3.500 bekannten Schadstoffen werden beim Leitungswasser gerade einmal rund 60 kontrolliert.

Was ist mit den restlichen 3.440+ Substanzen? Pestizide, Hormone, Rückstände von Medikamenten, Mikroplastik, Industriechemikalien – viele davon tauchen in Studien immer wieder im Trinkwasser auf. Geprüft werden sie nicht.

3. Kontrolle endet am Wasserwerk

Selbst das, was kontrolliert wird, wird nur am Ausgang des Wasserwerks gemessen – nicht an deinem Wasserhahn. Auf dem Weg durch alte Leitungen kann viel passieren: Bleirohre, Rostpartikel, Verkeimungen, Ablagerungen. Was in deinem Glas landet, weiß niemand genau.

4. Stille Anhebung der Grenzwerte

In den letzten Jahren wurden mehrere Grenzwerte für Schadstoffe im Trinkwasser still und leise angehoben – ohne öffentliche Debatte, ohne klare Begründung. Wenn ein Stoff "plötzlich" in höheren Mengen als unbedenklich gilt, stellt sich die Frage: Hat sich die Wissenschaft geändert – oder die politische Interessenlage?

Wasser wird nicht schlechter, nur weil man die Messlatte höher legt. Gesundheitsbewusstsein bedeutet, selbst hinzuschauen.

5. Auch Mineralwasser ist nicht automatisch sicher

Bei abgefülltem Mineralwasser werden noch weniger Werte kontrolliert als beim Leitungswasser. Hinzu kommt der Energieaufwand durch Reinigung, Umlabelung und Transport – besonders bei Plastikflaschen, die zusätzlich Mikroplastik und Weichmacher abgeben können.

Wenn Mineralwasser, dann in Glasflaschen – aus wirklich hochwertigen Quellen:

- Plose (Südtirol) – sehr weich, ideal für empfindliche Menschen
- Lauretana (Piemont) – eines der reinsten Wasser Europas
- La Gioia – stilles, hochwertiges Quellwasser
- Black Forest (Schwarzwald) – regional, natürlich filtriert, nachhaltig

6. Was du konkret tun kannst

- Lass dein Leitungswasser testen – gegen einen kleinen Unkostenbeitrag senden wir dir ein Wassertestkit
- Informiere dich über hochwertige Wasserfiltersysteme (z.B. Wertach Quelle)
- Trinke mindestens 30 ml pro kg Körpergewicht täglich
- Wähle bei Mineralwasser Glas statt Plastik – und achte auf die Quelle
- Vermeide billige Handelsmarken-Mineralwasser in Plastik

Was möchtest du als nächstes tun?

Wir begleiten dich persönlich – in der Einzelberatung oder in unseren regelmäßigen Webinaren zum Thema Wasser. Wähle einfach was für dich gerade passt:

■ Mehr über Wasserqualität erfahren

Webinare, Infos & persönliche Beratung

→ **Jetzt informieren**

■ Mein Leitungswasser testen lassen

Wassertestkit gegen kleinen Unkostenbeitrag

→ **Jetzt bestellen**