



Aufklärungs- und Informationsmappe

„Rund um das Wasser“

mit Lösungsvorschlag



Ein
Thema,
das auch bei uns
immer wichtiger wird,
wo „scheinbar“
genügend „sauberes“ Wasser
zur Verfügung steht.



Sind Ihnen folgende allgemeine Informationen bekannt?

- Leitungswasser wird genauer kontrolliert als Tafel- und Mineralwasser.

- Es gibt unterschiedliche Grenzwerte von Schadstoffbelastung:

	Arsen	Blei
Leitungswasser	10 mcg/Liter	25 mcg/Liter
Mineralwasser	50 mcg/Liter	40 mcg/Liter

- Manches Tafel- und Mineralwasser würde seine Zulassung verlieren, wenn dieses dem Trinkwasserqualitätsstandard entsprechen müsste.
- Kohlensäure wird zugesetzt, um eine Keimbelastung zu verhindern, um den Geschmack zu verbessern usw.
- Kohlensäurehaltiges Wasser verstärkt die Stoffwechselübersäuerung.
- Veraltete Rohrleitungsnetze geben Blei- und Asbest an das zuvor im Wasserwerk geprüfte Trinkwasser ab. Auch neue Leitungssysteme sind nicht frei von Schadstoffen.
- Wasserrohre aus Kupfer haben sich bereits als gesundheitsgefährdend herauskristallisiert.
- Eine privat durchgeführte Kontrolle auf Schadstoffe im Trinkwasser ist auf Dauer einfach nicht bezahlbar.
- Das Trinkwasser wird zum Teil gechlort, z.B. beim Hochwasser 2013, in heißen Sommermonaten usw.
- 20 minütiges Abkochen von Trinkwasser hilft bei der Vernichtung von Bakterien, Viren und Zysten, doch bleiben die anorganischen und organischen Verbindungen, Schwermetalle, flüchtigen Gase, usw. darin enthalten.
- **Die allgemeine Belastung für unsere Umwelt durch:**
 - Wasserverschwendung/Reinigungsmittel bei der Wiederverwendung von Mehrwegflaschen
 - Müllbelastung durch Plastik Einwegflaschen, Aluminiumdosen, usw.
 - Hohe Kosten durch die Müllverwertung, Wiederaufbereitung, usw.



Sauberes Wasser einer der wertvollsten Grundbausteine für gesundes Leben

Wichtige Infos und Tipps rund um das Thema Wasser!

Die Trinkmenge beträgt:

- bei einem gesunden Erwachsenen täglich ca. 2 – 2 ½ Liter Wasser zusätzlich zur Flüssigkeitsaufnahme durch Nahrungsmittel
- bei einem älteren Menschen täglich ca. 2,25 Liter Gesamtfüssigkeit, davon 60-65 % geeignete Getränke, 35-40% Nahrungsmittel mit hohem Wasseranteil
- ein gesunder Körper besteht aus etwa 60 – 65 % Wasser, davon sind ca. 95 % im Blut, ca. 90 %, im Gehirn
- bei einem Wasserverlust von nur 2 % unseres Körpergewichts ist die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 20 % eingeschränkt.
- Wasser dient im Organismus als Transportmittel, z.B. in Form von Blut, Harn, Schweiß, Nervenflüssigkeit usw.
- täglich scheidet der Organismus im Normalfall eine große Menge Flüssigkeit, zusammen mit Abfallprodukten des Stoffwechsels, aus
- Wasser ist Lösungsmittel für fast alle Stoffe der Zelle
- Wasser regelt die Temperatur des Körpers, indem es diesem durch Verdunstung (Schweißbildung) auf der Körperoberfläche Wärme entzieht
- der Körper sichert sein Überleben bei Wassermangel durch Konzentrationsprozesse





Erkrankungen, die mit einem Wassermangel in Zusammenhang stehen:

Das Blut wird „dick“, Verschlechterung der Fließeigenschaften, Durchblutungsstörungen, Mangelversorgung des gesamten Organismus, Übelkeit, Gehirnleistungsstörung, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Störungen, Verstopfung, Übersäuerung und dessen Folgeerkrankungen, degenerative Erkrankungen, Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfekte, Herz-/Kreislauf-probleme, usw. Durch Haut- und Schleimhauttrockenheit fällt eine sehr wichtige Schutzschicht weg, somit leichter Befall durch Bakterien, Viren, Pilze und anderen Krankheitserreger.

Allgemeines

- Jahrelange Missachtung des Durstgefühls verursacht den Wegfall dieses Signals, „Ich habe einfach keinen Durst“.
- Im Alter lässt das Durstempfinden generell nach, oder es wird vergessen, das nächtliche mehrmalige Aufstehen nervt usw. **Gefahr der Austrocknung**

Tricks, um die Trinkmenge täglich zu erreichen

- Die Trinkmenge über den Tag verteilen
- Häufigeres Trinken ermöglicht, lt. wissenschaftlichen Studien, dem Körper mehr Flüssigkeit aufzunehmen, als durch den Konsum von großen Mengen.
- Getränke in sichtbarer Nähe aufstellen
- Bei Freizeitaktivitäten, Autofahrten immer etwas mit einpacken.
- Forschen sie, welche alkoholfreien Getränke ihnen die Lust an der Flüssigkeitsaufnahme erleichtern.





Unsichtbare Gefahren, die uns in unserem Leitungswasser begegnen können

Unsichtbare Umweltbelastung im Überblick

Aluminium – Säuren lösen dies aus dem Erdreich (saurer Regen), es kommt in Medikamenten, Heilerde, Pflegeprodukten usw. vor.

Gesundheitliche Folgen: Erkrankungen im Zentralnervensystem, Entwicklungsstörungen bei Kindern, verschiedene Krebsarten, fördert das Krebszellenwachstum, Knochenerweichung, häufig Verursacher von geistigem Verfall usw.

Asbest – tritt auf durch die Zementasbestwasserleitungen im Trinkwasserkreislauf.

Gesundheitliche Folgen: krebserregende Wirkung, fördert die Tumorbildung vor allem im Magen-Darm-Trakt, usw.

Blei – Schwermetall reichert sich selbst in kleinsten Mengen im Körper an.

Gesundheitliche Folgen: Chronische Vergiftungen verursacht Kopfschmerzen, Müdigkeit, Abmagerung, Defekte der Blutbildung (Störung der Hämoglobinsynthese/Eiseneinbau/ Eisenmangel), Defekte im Nervensystem und der Muskulatur. Bewirkt Fruchtschäden und Zeugungsunfähigkeit. Besonders gefährlich in der Schwangerschaft, für Kinder, usw.

Chlor – wird teilweise dem Trinkwasser zugesetzt

Gesundheitliche Folgen: Eine Vielzahl von Hormonstörungen, Unfruchtbarkeit, verschiedene Krebsarten, Krankheiten im Bereich der Niere, der Leber und des Immunsystems, Entwicklungsstörungen usw.

Desinfektionsmittel – bei Dauereinsatz

Gesundheitliche Folgen: Entgiftungsstörungen der Leber, schwächt das Immunsystem. Natürlicher Trainingsprozess des Körpers zu seinem Eigenschutz wird eingeschränkt/ verhindert, usw.



Medikamentenreste – verursacht durch die Ausscheidung von Patienten über den Urin und Stuhlgang, z.B. Blutfettsenker, Bezafibrat, Diclofenac, Ibuprofen, Röntgenkontrastmittel, Hormonreste durch die Pille usw.

Gesundheitliche Folgen: Stoffwechselbeeinflussung durch automatische Aufnahme

Pestizide – sehr oft verharmlost

Gesundheitliche Folgen: Missbildung von Neugeborenen, Hirnreifungsstörungen, Gendefekte, Fruchtbarkeitsstörungen, krebserregende Wirkung, häufig Brustkrebs, usw.

Poly Vinylchlorid – wird bei der Herstellung von Kunststoffen verwendet.

Gesundheitliche Folgen: Leberkrebs, Nierenprobleme, Leberschädigung, Hormonstörungen, Fruchtbarkeitsstörungen, Entwicklungsschädigungen bei Kindern, usw.

Polyethylen-Kügelchen – sind feine Kunststoffkügelchen in Peelings, Zahnpasta usw. und kommen über die Abwasseraufbereitung ins Trinkwasser.

Gesundheitliche Folgen: Einlagerung in verschiedene Gewebsschichten, können chronische Entzündungen verursachen, usw.

Quecksilber – besonders gefährlich, wenn es mit der Nahrung aufgenommen wird.

Je nach Aufnahmemenge sind akute und chronische Vergiftungen möglich.

Gesundheitliche Folgen: gefährlich für Schwangere, Neugeborenen und Kleinkinder. Neurologische Schäden im Zentralnervensystem, verzögerte Entwicklung, Lernbehinderungen, geringer Intelligenz usw.





Bakterien und Keime im Überblick

Legionellen - Feuchtkeime, vor allem im Warmwasser-System von 20-25 Grad Celsius.

Gesundheitliche Folgen: - Legionärskrankheit, Pontiac-Fieber

Pseudomonaden – Kaltwasserkeime, in mangelhaft durchströmten Leitungssegmenten, bei Planungsfehlern, älteren Leitungssystemen.

Gesundheitliche Folgen: Lungenentzündung, Harnwegsinfektionen, gefährlich für Menschen mit schwachem Immunsystem.

Biofilm (Organik) – in Wasser befinden sich immer organische Ablagerungen in denen sich Bakterien und Keime vermehren. Somit dauerhafte Keimherde und Keimbelastung.

Gesundheitliche Folgen: Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen, usw.

Escherichia coli – normal nur im menschlichen und tierischen Darm.

Gesundheitliche Folgen: bei hoher Konzentration Magen-Darm-Störungen, starke Durchfälle, Blinddarmentzündungen, Bauchfellentzündungen, Nierenprobleme usw.

Enterokokken – normal nur im menschlichen und tierischen Darm, hohe Lebensfähigkeit im Wasser, Hinweis auf Verunreinigungen, gefährlich.

Gesundheitliche Folgen: Infektionen im Bereich Harnwege, Vagina, Weichteilen, Mundraum, Wundheilungsstörungen, Erkrankungen der Atmung, usw.





Mein Lösungsvorschlag zum Thema sauberes Wasser

Seit 1994 beschäftige ich mich mit dem Thema „Gesundes Wasser“ und beobachte das Angebot von Wasserfiltersystemen auf dem Markt. Bisher ist mir nur ein Filtersystem begegnet, das überzeugt.



Meine persönlichen Leistungsansprüche sind:

- Zertifikate von anerkannten Laboren,
- Vielfältiger Wirkungsbereich – Entfernung/Reduzierung von Medikamentenresten, Parasiten, Bakterien, Viren, Schwermetalle, Chlor, Pestiziden usw. mit einem eingebauten Kontrollsystem bezüglich der Filterleistung
- Ein gesundes Preis/Leistungsverhältnis
- Eine unkomplizierte Montage/Demontage, z.B. beim Umzug
- Offensichtliche Unterscheidungsmerkmale zu den handelsüblichen Produkten
(siehe nachfolgenden Infobereich zum e-spring Wasserfiltersystem)
- Ein 90-tägiges Rückgaberecht, bei Nichtgefallen.



Aus meiner eigenen Erfahrung
heraus, empfehle ich das
eSpring™ Wasserfiltersystem.