



# Wasser

## Trinken Sie sich gesund!

Mit 47 bis 60 Prozent (bei Erwachsenen und Kindern) ist Wasser immer der größte Posten in der Körpermasse und damit ein Zentralfaktor der Gesundheit. Innerhalb von zwei Wochen wird jedes Wassermolekül im Körper durch ein neues ersetzt, während das „alte“ Wasser Stoffwechselabfälle zur Ausscheidung bringt. Der Wasserbedarf pro Tag liegt also pro 10 kg Körpergewicht bei minimal 0,34 Liter. Die Stoffwechselabfälle entstehen in den Zellen, sodass zwischen dem Zellwasser (60 %) und dem Wasser außerhalb der Zellen (40 %) ein ständiger wechselseitiger Fluss besteht. Stoffwechselabfall besteht zum größten Teil aus Säuren, das zugeführte Wasser muss daher weniger sauer sein als das „Abwasser“ der Zellen – sonst käme es nicht zum Wasseraustausch und ein Zellinfarkt droht durch Übersäuerung. Folge: Krankheit!

Die Fähigkeit von Wasser, Säurelasten aufzunehmen, erkennt man an seinem pH-Wert: Wasser mit pH 1 hat keine Säureaufnahmekapazität, Wasser mit pH 14 hat die maximale Säureaufnahmekapazität. Der Durchschnitt aller wässrigen Lösungen in unserem Körper muss immer über dem Mittelwert von pH 7 liegen, sonst bricht der Stoffwechsel zusammen, weil die Säureausscheidung versagt.

Lokale Übersäuerungen kennt wohl jeder als „Kater“ – egal ob im Muskel oder im Gehirn. Sport oder Alkohol erhöhen den Wasserbedarf, weil die sauren Abfälle nach überhitzter Verbrennung durch Wasser abtransportiert werden müssen. Der „Nachdurst“ ist eine natürliche Form der Selbsttherapie unseres Körpers.

Durst löschen sollte man ökonomischerweise mit Flüssigkeiten, die eine hohe Aufnahmekapazität für Säuren haben. Limonade mit pH 2,5 oder Kaffee mit pH 5,5 bestehen zwar zum größten Teil aus Wasser, ihre Entsäuerungskapazität ist aber gering im Vergleich zu einer Tasse Pfefferminztee mit pH 7,8. Oder soll man besser gleich Wasser trinken, weil die meisten unserer bekannten Getränke sauer sind?

Leider gibt es auch sehr saures Wasser auf dem Markt. Im Gegensatz zur Trinkwasserverordnung, die nur pH-Werte von 6,5 bis 9,5 zulässt, kennen weder die Verordnungen für Mineralwasser noch für Tafelwasser Grenzen des pH-Wertes. Die meisten dieser Wässer würden in Deutschland nicht als Trinkwasser erlaubt sein. Der sauerste Sprudel hat gerade mal einen pH Wert von 5 auf der logarithmischen Skala und ist damit 150 mal saurer als die Untergrenze für Trinkwasser aus der Leitung. Auch Wasser aus Umkehrosmosefiltern hat nur einen pH Wert von 6,5, ist also sauer. Nur wenige stille Mineralwässer wie das der St. Leonhardsquelle erreichen pH-Werte von 7,8!



Immer wieder betont wird die Qualität des Münchner Leitungswassers. Es hat einen durchschnittlichen pH Wert von 7,4, das entspricht exakt dem Wasser, das durch unsere Arterien fließt, scheint also ideal. Zudem ist es sehr schadstoffarm, zumindest beim Ausgangspunkt am Wasserwerk. Es gilt sogar als tauglich für die Zubereitung von Babynahrung. Das betrifft aber nur den geringen Nitratgehalt, denn nach dem Anrühren selbst des besten Bio-Milchpulvers mit unserem Leitungswasser ergibt sich lediglich ein pH-Wert von 6,7, während echte Muttermilch mit pH 7,5 den 80fachen Gehalt an basischen Ionen enthält. Um diesen Wert zu erreichen, müsste man ein Wasser mit ca. pH 11,5 verwenden, da das Babymilchpulver viele Säuren enthält.

Hinzu kommt die lange nicht beachtete elektrische Komponente beim Trinkwasser: Je weniger Elektronen in einem Wasser verfügbar sind, desto oxidierender ist es. Ein Nagel rostet aber nicht in jedem Wasser! Basisches Wasser hat mehr verfügbare Elektronen als saures Wasser. Es bietet daher einen Rostschutz. Anders ausgedrückt, es wirkt antioxidativ und neutralisiert freie Radikale.

Für die meisten Wissenschaftler ist ein möglichst geringes Rostpotential (Redoxpotential) einer Flüssigkeit der entscheidende Faktor bei der Beurteilung seines gesundheitlichen Nutzens. Gesundes Blut hat ein durchschnittliches Redoxpotential von ca. minus 30 Millivolt. Das entspricht exakt dem Durchschnittswert von Muttermilch. Das Baby muss also keinerlei Energieunterschied überwinden, um das Wasser aus der Milch in die Blutbahn zu holen. Bei üblichen Milchprodukten sind es bis zu 200 mV Spannungsunterschied zum Blut und bei Mineralwässern, Bier, Wein und Säften bis zu 300 mV.

Basisches ionisiertes Trinkwasser (pH 8,5 bis 9,5) mit einem Redoxpotential von minus 100 bis minus 300 mV lässt sich aus Münchner Leitungswasser mithilfe eines Wasserionisierers in Sekundenschnelle erzeugen. Dieses Wasser bringt sogar noch Energie mit! Der Vorteil gegenüber einer basischen Ernährung mit vielen antioxidativen Vitaminen, die zwar auch einen Rostschutz darstellen, ist die absolute Kalorienfreiheit. Warum sollten wir essen, wenn wir nur Wasser zum Abtransport der Säuren benötigen? Inzwischen trinken weltweit fast 100 Millionen Menschen basisch ionisiertes Wasser. In Japan 20 % der Bevölkerung, in Deutschland noch unter 1 %. Mehr über Wasserionisierer gerne persönlich. Probieren Sie es in unseren Praxen: Basisch ionisiertes Wasser schmeckt köstlich!

Wir benutzen täglich einen Wasserionisierer privat und in der Praxis und haben gute Erfahrungen gemacht. Informationen geben wir gerne an Sie weiter.

### Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 4 Lymphsystem](#)

[Nr. 27 Basisches Aktivwasser](#)

[Nr. 37 Glyphosat](#)

[Nr. 44 Aspartam](#)

[Nr. 65 Blasenentzündung](#)

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da.

---

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104  
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934  
[info@muench-naturheilkunde.de](mailto:info@muench-naturheilkunde.de)  
[www.muench-naturheilkunde.de](http://www.muench-naturheilkunde.de)

