

Wasser - das Lebensmittel Nr. 2 !

Wasser ist nach der Atemluft das wichtigste Lebensmittel für uns Menschen.

Von der Luft braucht jeder Mensch bis zu 20 000 Liter pro Tag, von sauberem und reinem Wasser benötigt man täglich etwa 4 Liter, damit die vielfältigen Stoffwechselprozesse im Körper reibungs- und fehlerlos ablaufen können.

Um diese Menge aufzunehmen, sollte man täglich 1,5 bis 2 Liter trinken, der Rest ist normalerweise in den festen Nahrungsmitteln enthalten.

Viele Menschen haben das Bedürfnis, gesund zu leben und sich so wenig Schadstoffen wie möglich auszusetzen. Ökologische Baustoffe und Möbel für das Haus, Bio-Lebensmittel vom Wochenmarkt und womöglich noch über eine Klimaanlage gefilterte Außenluft entsprechen diesem Trend.

Bei der wichtigsten Flüssigkeit, mit der das Essen zubereitet wird bzw. die man trinkt, wird aber oft nicht so genau hingeschaut. Selbst teure Mineralwässer sind weniger getestet als das Wasser aus der Leitung.

Kann man dann seinen Trinkwasserbedarf bedenkenlos aus der Leitung decken, ist es völlig gesund, sein Essen damit zuzubereiten?

Baubiologen raten auch hier zur Vorsicht: Medikamente wie Schmerzmittel, Lipidsenker, Antibiotika – sie wurden schon in Süßgewässern und im Grundwasser nachgewiesen.

Immer mehr entwickelt sich unser zweitwichtigstes Lebensmittel zu einem Medikamentencocktail!

Die Hitliste nachgewiesener Substanzen wird angeführt vom Antiepileptikum Carbamazepin, es folgen das Schmerzmittel Diclofenac, die Betablocker Metoprolol und Sotalol, der Lipidsenker Bezafibrat, die Antibiotika Sulfamethoxazol und Trimethoprim sowie Röntgenkontrastmittel.

Uwe Dippold, Baubiologe in Nürnberg vom Verein BIOLYSA e.V. sagt dazu: "Bereits im Jahr 2002 hat das Umweltbundesamt verlautbart, dass man sogar die Jahreszeiten am Medikamentengehalt in Grund- und Oberflächenwässern ablesen kann - im Winter wurden beispielsweise deutlich mehr Überreste von Hustenmitteln nachgewiesen."

Die Mengen liegen zwar meist unterhalb pharmazeutischer Wirkschwellen, aber es ist bekannt, dass schon geringste Mengen hormonell wirksamer Substanzen, wie etwa das in Anti-Baby-Pillen verarbeitete Östrogen Ethinylestradiol, zu Störungen des Hormonhaushalts und zur Verweiblichung männlicher Fische führen.

Und ständig kommen neue Substanzen hinzu, z.B. ebenfalls hormonell wirksame Flammschutzmittel aus Kunststoffen, Bettmatratzen und Textilien.

Was am schlimmsten ist: Viele Stoffe reichern sich im Körpergewebe an und können langfristig schädlich wirken.

All diese Stoffe werden in den Kläranlagen entweder aus den Abwässern nicht entfernt oder reichern sich in den Klärschlämmen an. Da diese vielfach auf landwirtschaftlichen Flächen verteilt werden, können die Stoffe auf diesem Weg in die Fließgewässer und ins Grundwasser gelangen.

Dippold weiter: "Nicht zuletzt können auch Antibiotika, die noch immer regelmäßig als Wachstumsförderer in der Tiermast eingesetzt werden, über die Gülle in das Ökosystem

gelangen und langsam ins Grundwasser einsickern."

Es gibt zwar Verfahren zur Eliminierung der Fremdstoffe wie die Membrantechnik oder die Aktivkohlefiltration. Diese sind aber im großtechnischen Maßstab sehr teuer.

Jeder müsse sich hier selbst helfen, sagt Uwe Dippold: "Die Filterung des Trinkwassers zu Hause am Trinkwasser-Entnahmehahn ist diesbezüglich das Sinnvollste, was man tun kann, auch weil die Wasserversorger zunehmend ihr Leitungssystem mit Kunststoffrohren aus Polyethylen (PE) ausrüsten und die Hausinstallationen heute oft aus Kunststoffrohren bestehen. Auch die meisten Mineralwässer sind inzwischen in Plastikflaschen abgefüllt. Alle diese Kunststoffe können, nachgewiesen durch eine Studie aus Dänemark, eine Vielzahl von Substanzen ans Wasser abgeben, von denen einige von der EU als hormonell wirksam eingestuft sind."

Eine Filterung des gesamten Wassers zum Trinken und Kochen mit so genannten Aktivkohle-Blockfiltern sei nicht nur ratsam, sondern auch preiswert. Schon für etwa 100 € könne man entsprechende Filtergehäuse kaufen, die notwendigen Filterpatronen, die man alle sechs Monate wechseln müsse, gäbe es ab etwa 40 bis 80 € pro Stück.

Dippold:" Sogenannte Umkehrosmose-Filtergeräte sind nicht empfehlenswert, weil damit das Wasser komplett mineralienfrei wird, was bei längerem Konsum zu einer Demineralisierung des Körpers führen kann. Außerdem sind diese Geräte und die Filterpatronen vergleichsweise teuer!"

Alle Baubiologen von BIOLYSA e.V. können ratsuchenden Menschen helfen.

Telefonische Beratungen sind immer kostenlos!

Die Nummer von BIOLYSA:für Ihr Anliegen:

0700 - BIOLYSAEV

In Ziffern: 0700 - 246 597 238

Verbindungskosten aus dem Festnetz: 14 Cent / Min.