

	Vorwort.....	10
12	Gesundes Wasser	
	Wasser – der wesentliche Regulator unseres Systems.....	13
	Die Qualität von Wasser.....	14
	Fazit.....	17
18	Wie viel Wasser soll man trinken?	
	Die 5% Grenze	19
	Die Urinfarbe bringt es ans Licht	23
	Wasser trinken – aber wie?.....	23
	Fazit.....	24
26	Welche Aufgaben hat Wasser im menschlichen Körper?	
	Körpertemperatur	27
	Stoffwechsel	27
	Nährstofftransport	27
	Gehirn	28
	Blut	28
	Lymphge	28
	Drüsen	29
	Muskeln und andere Funktionen	29
	Die Haut	30
	Fazit.....	30
32	Wie gelangt Wasser in unsere Zellen?	
	Das Geheimnis der Osmose	33
	Osmose im menschlichen Körper	34
	Die Funktion der Aquaporine	35
	Fazit.....	35
36	Die Mineralien	
	Organisch – Anorganisch.....	37
	Die Bedeutung essentieller Stoffe.....	37
	Die wichtigen vier Prozent.....	38
	Wasser aus der Tiefe	38
	Mineralienversorgung nur aus pflanzlicher Nahrung	39
	Mineralien im Trinkwasser haben (fast) keine Bedeutung	39
	Die Bioverfügbarkeit ist wichtig	40
	Das Problem der Sättigung	41
	Fazit.....	42

Leitungswasser

44

Ist Leitungswasser wirklich das am besten kontrollierte Lebensmittel?	45
Umstrittene Höchstgrenzen.....	46
Internationale Grenzwerte im Vergleich.....	47
Kupfer und die toten Babys	47
Sind Schadstoffe im Wasser grundsätzlich akzeptabel?	50
Ist Leitungswasser Trinkwasser oder Brauchwasser?	51
Schadstoffcocktail aus der Leitung.....	52
Höchstwerte für wen?	52
Höchstwerte sind nicht gleich Höchstwerte	52
Schwermetalle reichern sich an.....	54
Das Problem mit dem Leitungsnetz	55
Woher kommt der Kalk im Wasser?	56
Fazit	58

Sind Medikamentenrückstände im Wasser gefährlich?

60

Kein Arztbesuch ohne Rezept	61
Arzneimittelzusammensetzung schadet der Umwelt	63
Kein Problem für das Trinkwasser?	63
Die Zukunft gehört der Pharmaindustrie	64
Drei Lösungsansätze ohne Lösungen	65
Technischer Fortschritt als Rettungsanker.....	65
Wer soll das bezahlen?.....	66
Unbekannte Medikamentencocktails	66
Fazit	68

Was ist mit dem Nitrat?

70

Das eigentliche Problem: Nitrit und Nitrosamine	71
Eine tickende Zeitbombe	71
Gülle aus den Niederlanden verschärft das Problem	72
Ein hoher Grenzwert, der ständig überschritten wird	72
Verurteilt ohne jede Konsequenz	73
Der Grenzwert und seine waghalsige Begründung.....	75
Risiko Darmkrebs.....	76
Fazit	79

Mineralwasser in Flaschen – eine gute Alternative?

80

Das Geschäft mit dem Wasser	81
Was Mineralwasser ausmacht	81
„Ursprüngliche Reinheit“ per Gesetz erspart Kontrolle	82
60 % der Bevölkerung vertrauen auf Mineralwasser als Trinkwasser	84
Plastikflaschen – Gefahr für Gesundheit und Umwelt.....	85
Mineralwasser in Glasflaschen	86
Mikroplastik im Mineralwasser	86

9.8 Uran im Mineralwasser	87
9.9 Die meisten Schadstoffe sind legal	88
Die Umkehrung der Produkthaftung.....	89
Mineralien sind nur in der Werbung gut für uns	90
Fazit	93

94

Das optimale Wasser für unseren Körper

Reines Quellwasser	95
Warum Wasser keinen Strom leitet.....	96
Der pH-Wert	97
Das Redoxpotential von gutem Wasser	98
Ein gesundes Milieu im Körper fördert die Gesundheit.....	99
Reines Wasser gegen den Wassermangel in unseren Zellen.....	101
Fazit	102

104

Ein Blick in die Menschheitsgeschichte

Sechs Millionen Jahre reines Trinkwasser	105
Programmierungen aus der Steinzeit prägen uns bis heute.....	106
Warum wir heute Bohrlochwasser trinken	107
Wasseraufbereitung ein Zeichen großer Not.....	107
Fazit	109

110

Gutes Mineralwasser ohne Mineralien

Quellwasser – eine irreführende Bezeichnung	111
Mineralarmes Mineralwasser.....	111
Gutes Mineralwasser nur aus Glasflaschen	112
„Gesundes Wasser“ als Marketingstrategie	112
Fazit	114

116

Ist entmineralisiertes Wasser gefährlich?

Warum unsere Zellen nicht platzen	117
Wie viel Wasser ist zu viel?	118
Reines Wasser schwemmt keine Mineralien aus	119
Fazit	120

122

Struktur, Energie, Information – was gutes Wasser auch ausmacht

Wie Wissenschaft funktioniert	123
Die Forschungen von Masaru Emoto.....	125
Wasserkristalle, Licht und Klang.....	126
Von der Weltraumforschung zum Wasser.....	127
Die Energie des Wassers treibt uns an	130
Fazit	134

15. Vor- und Nachteile verschiedener Wasserfiltersysteme

136

Der Wasserfiltermarkt ist ein Dschungel	137
Kannenfilter, Brita® & Co	138
Aktivkohlefilter / Aktivkohleblockfilter / Carbonfilter	138
Ionenaustauscher	139
Umkehrosmose	139
Anlagen zur Dampfdestillation	141
Wasserionisierer	141
Unsere Lösung	142
Fazit	145

Wasser sparen, aber richtig

146

Deutschland ist Wassersparweltmeister	147
Virtuelles Wasser	148
Fazit	149

Basisches Wasser, eine Neuzeiterfindung

150

Die Natron-Zitronen-Kur	151
Natürlich leben mit natürlichem Wasser	152
Ionisiertes Wasser ist niemals rein	152
Verkeimungsgefahr und begrenzte Ladefähigkeit	152
Fazit	154

Betriebsmittel, Genussmittel, Arzneimittel

156

Betriebsmittel	157
Genussmittel	158
Der Effekt der irreführenden Anfangserfolge	159
Arzneimittel	160
Fazit	161

Die Wasserkur

163

Wasserkuren sind seit der Antike bewährte Heilmittel	163
Die japanische Wasserkur	163
Die 4-Wochen-Wasserkur	164
Weitere interessante Tests	168
Schlussbemerkung	169

Anhang

170

Literaturverzeichnis	170
Zeitschriften / Broschüren / Sonstiges	173
Internetseiten	175
Bildnachweise	179
Stichwortverzeichnis	180