

Referenz-Bericht

Die Herausforderung: Wie erhalte ich meine Gesundheit?

Die Lösung: Optimierung der Lebensweise, Verbesserung der Ernährung, **Verbesserung des Trinkwassers**, etc.

Ja, klar, Optimierung der Lebensweise, Umstellung der Ernährung, das beschäftigt im Augenblick fast jeden, der sich mit dem Thema „Erhalten der Gesundheit“ beschäftigt. Die Buchläden, das Internet, unser Gesundheitswesen, etc. geben genügend Tipps dazu. Ich denke, da kennen wir uns schon gut aus. Aber, hoppla: Der menschliche Körper besteht aus ca. 30 % festen Anteilen und ca. 70 % Flüssigkeit, bzw. Wasser; dabei kommen mir im Wesentlichen zwei Fragen:

- 1) Was trinke ich überhaupt? – Ist das, was ich trinke, überhaupt gut genug, um meine Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern? – Wie muß das, was ich trinke, überhaupt beschaffen sein? (-> **Qualität?**)
- 2) Wieviel sollte ich überhaupt am Tag trinken? (**Quantität?**)

Die Frage zwei ist schnell beantwortet: Nach aktuellen Recherchen weiß man: ca. 30 ml pro Tag und kg Körpergewicht sollte der Mensch trinken (Bei 80 kg Gewicht, sind das ca. 2,4 l am Tag)

Aber wie sieht es mit der Antwort zu Frage 1) aus: Das hat mich schon mehr Zeit gekostet; die Recherchen im Internet, sowohl in Deutsch als auch in Englisch zeigen viele unterschiedliche und wirre Aussagen; hier scheint mir viel Lobbyismus (z. B. der Trinkwasser-Erzeuger, Mineralwasserhersteller, der Medizin, der Pharmaindustrie, etc.) im Spiel zu sein. Deshalb habe ich beschlossen, hier nicht alles zu glauben bzw. konkreter zu hinterfragen.

Also suche ich einen „Verbündeten“, der sich mit dem Thema Wasser und Verbesserung der Wasserqualität auskennt. Schnell finde ich im Internet einige namhafte Hersteller von Wasser-Aufbereitungsanlagen; gerne kontaktiere ich die jeweiligen Marktführer und lasse mir ein örtliches Netz von Händlern benennen, die ich dann persönlich besuche, um mich beraten zu lassen.

Erfreulicherweise kam ich dabei auch nach Köln; Köln und seine Bewohner haben lange Erfahrungen mit Verbesserung ihrer Trinkwasser-Qualität. Dabei komme ich u. a. auch zum „Wasserladen Köln“ im Belgischen Viertel in Köln. Dort erfuhr ich u. a., dass ein gesundes Trinkwasser (nach Prof. Vincent) einen pH-Wert von knapp unter 7, einen rH₂-Wert von ≤ 28 und einen r-Wert (elektrische Leitfähigkeit) von $< 166 \mu\text{Siemens}$ (oder $> 6000 \text{ Ohm}$) haben sollte.

Mit meinen Trinkwasserwerten vom lokalen Stadtwerk gehe ich in die Beratung, mit der Bitte, mir zu sagen, was ich hier (in meinem Fall tun kann), um gesünderes Trinkwasser zu erhalten. Ich dachte hier noch an einen einfachen Aktiv-Kohlefilter, o. ä. – Das nette Team vom „Wasserladen Köln“ schafft es, nach Studieren meiner aktuellen Analyse-Werte der lokalen Stadtwerke, durch Empathie & Kompetenz, mich davon zu überzeugen, dass ein Aktivkohle-Filter – in meinem Fall – wenig zielführend ist. Stattdessen empfiehlt man mir eine Umkehr-Osmose-Anlage, die größer, teurer und natürlich auch etwas höhere Folgekosten erzeugt. – Als Laie in diesem Thema, bat ich erst einmal um „Bedenkzeit“, um mich zum einen, schlauer zu machen und zum anderen auch mit meiner Frau abzusprechen. – Nach einer Woche „Bedenkzeit“ und einigen Telefonaten, u. a. mit dem Hersteller der Anlage, bin ich am darauffolgenden Samstag wieder zum „Wasserladen Köln“ gefahren und habe die empfohlene Anlage, inkl. Einbau, der zeitnah stattfinden konnte, gekauft.

Nach ca. fünf Wochen täglicher Nutzung ist der Erfolg klar erkennbar: Wir fühlen uns von Tag zu Tag fitter, sowohl körperlich als auch geistig, der Schlafzyklus ist optimiert, der Blutdruck sinkt auf Normalwerte, sogar der Augendruck wird besser, etc. und sogar die überflüssigen „Pfund“ purzeln (meine Gürtelschnalle ist von Loch 2 zu Loch 6 gewandert; es wird Zeit, mir neue zu kaufen ☺)

➔ Ein Dickes Danke an Frau Schniering und Herrn Breuer vom „Wasserladen Köln“.

Bad Honnef, den 01. Mai 2015

P. Hoffmann