

## Gesundbrunnen in der Küche Wasser gegen die Alltagsleiden

1 Unter Alltagsbeschwerden, die inzwischen als Volkskrankheiten weit  
2 verbreitet sind, leiden junge wie alte Menschen. Angefangen bei Kopf-  
3 schmerzen, Verdauungs- und Hautproblemen, bis hin zu niedrigem Blut-  
4 druck und Migräne. Einige dieser Probleme lassen sich mit der richtigen  
5 Flüssigkeitszufuhr durchaus in den Griff bekommen. Wasser hilft dem  
6 Körper mehr, als allgemein bekannt ist. Rund 2,5 Liter braucht der  
7 Mensch täglich. Nur einen Liter davon liefert das Essen.

8

9 **Stichwort Kopfschmerzen:** Besonders im Sommer nehmen sie bei  
10 vielen Menschen zu. Oft sind sie ein Warnsignal des Körpers, dass er  
11 dehydriert ist. Schon kurz nach dem Trinken von Wasser haben Wissen-  
12 schaftler eine Verbesserung der Symptome festgestellt. Neue Studien  
13 zeigen sogar, dass sich die Beschwerden bei Migränepatienten durch  
14 regelmäßiges Trinken lindern lassen. 34 von 95 Befragten bei einer Stu-  
15 die der Charité gaben an, dass sich ihre Migräne bei Wassermangel ver-  
16 stärkte.

17

18 **Stichwort Konzentration:** Auch Konzentration und Leistungsfähig-  
19 keit hängen stark von einem ausgeglichenen Wasserhaushalt ab. Was-  
20 ser aktiviert das Nervensystem und macht dadurch weniger anfällig für  
21 Stress. Ob bei Kindern in der Schule oder bei Erwachsenen im Büro, der  
22 Griff zur Teekanne oder zur Wasserkaraffe steigert die Konzentrations-  
23 fähigkeit.

24

25 **Stichwort Verdauung:** Besonders wichtig ist Wasser für die Verdau-  
26 ung. Ein Glas am Morgen regt Magen und Darm an, ohne ihn zu reizen.  
27 Das Verdauungssystem kann sich so auf die Anforderungen des Tages  
28 einstellen. Zusätzlich sorgt genügend Flüssigkeit für einen besseren  
29 Verdauungsprozess nach den Mahlzeiten. Eine Übersäuerung des Ma-  
30 gens, die sich durch Sodbrennen und Aufstoßen unangenehm bemerk-  
31 bar macht, wird verhindert.

32

33 **Stichwort Haut:** Mit rund zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut der  
34 größte Wasserspeicher des menschlichen Körpers. Ist die Haut gut mit  
35 Wasser versorgt, ist sie besser durchblutet. Neben dem frischen und  
36 gesunden Aussehen stärkt eine gute Durchblutung auch die Abwehr-  
37 kräfte der Haut. Hautreizungen werden so vorgebeugt, auch andere  
38 Krankheitserreger können nicht in den Körper eindringen.

39

40 **Stichwort Gelenke:** Der Knorpel der Gelenke besteht zu 85 Prozent  
41 aus Wasser. Sie sind Schwerstarbeiter, weil sie die Stoßdämpfer im Kör-  
42 per sind und bei jeder Bewegung gefordert werden. Wasser wirkt hier  
43 als Gleitmittel in den Spalten der Gelenke.

44

45 Unter dem Strich kann der Wasserhahn in der Küche zum Gesundbrun-  
46 nen werden. Er liefert bequem, preiswert und immer verfügbar Wasser.  
47 Pur oder als Kräuter- und Früchtetee ist Leitungswasser der ideale  
48 Durstlöscher.

49

50Wer dabei auch hier auf Qualität achtet, ist gut beraten. Das Leitungs-  
51wasser in Deutschland wird zwar von den Wasserversorgern den Richtli-  
52nien der deutschen Trinkwasserordnung entsprechend geliefert. Aber  
53diese werden nur bis zum Hausanschluss gewährleistet, und Qualität  
54lässt sich immer noch steigern. Wer auf Nummer sicher gehen will,  
55kann sein Trinkwasser in den eigenen vier Wänden mit TÜV-geprüften  
56Aktivkohleblockfiltern aufbereiten. Die Technik wird an der Spüle instal-  
57liert, arbeitet ohne Chemie und entnimmt dem Wasser Schadstoffe wie  
58Schwermetalle, Medikamentenrückstände oder polare Pestizide, ohne  
59dass Mineralien herausgefiltert werden. Zu den wichtigsten Anbietern  
60dieser Technik in Deutschland gehört die CARBONIT Filtertechnik  
61GmbH.

62

**63Hintergrund:**

64Wasserspezialisten schwören auf die umfassende Heilkraft des Wassers.  
65Auch der persische Experte Fereydoon Batmanghelidj beschreibt in sei-  
66nen Büchern, wie viele Leiden mit Wasser bekämpft werden können.  
67Wissenschaftler an der Charité in Berlin versuchen, nach und nach die  
68Wirkung von Wasser durch Untersuchungen zu belegen. Besonders  
69großen Einfluss hat das Wassertrinken auf Körperteile, die zu einem ho-  
70ohen Prozentteil aus Wasser bestehen, weil sich Dehydration und die da-  
71mit verbundenen Beschwerden zuerst dort bemerkbar machen.

Weitere Informationen zu Wasserfiltern und Studien sind unter [www.carbonit.de](http://www.carbonit.de) abrufbar.

Pressemitteilung steht ab sofort zur Veröffentlichung zur Verfügung.

**Ansprechpartner für die Medien:**

CARBONIT Filtertechnik GmbH  
Dr. Peter Westerbarkey  
Telefon: (039035) 955-0  
E-mail: [info@carbonit.com](mailto:info@carbonit.com)

HOSS PR – Agentur für Kommunikation  
und Öffentlichkeitsarbeit GmbH  
Telefon: (0345) 2 93 96-0  
E-mail: [info@hosspr.de](mailto:info@hosspr.de)