

Gesundheit aus dem Wasserhahn

Wasserfilter machen teurem Mineralwasser Konkurrenz

Jeden Tag verliert der Mensch etwa 2 Liter Flüssigkeit und muss diese Menge wieder auffüllen – am besten in Form von reinem Wasser. Ob aus der Flasche oder der Leitung ist allerdings längst nicht mehr nur eine Frage des Geschmacks.

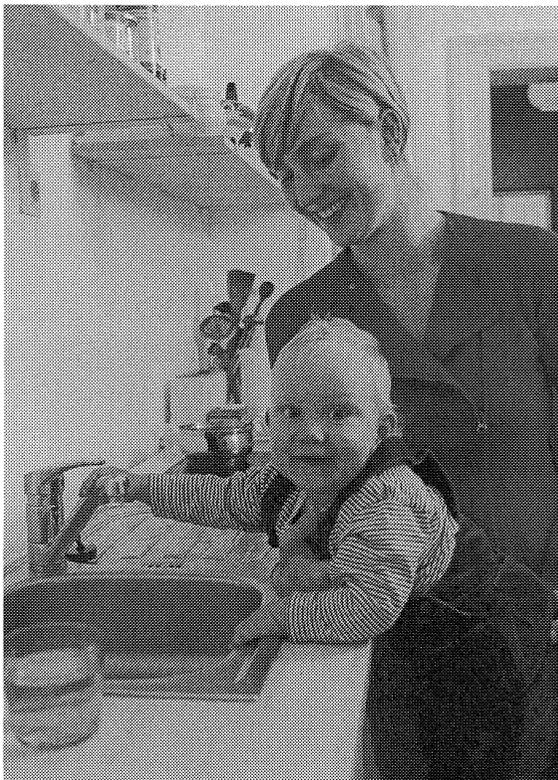
Wasser ist unser kostbarstes Lebensmittel. Viel trinken macht fit, hält den Kreislauf in Schwung, verbessert die Durchblutung, entgiftet und entschlackt. Wasser unterstützt den Stoffwechsel, transportiert die Nährstoffe und regelt die Körpertemperatur.

Am ursprünglichsten ist Wasser dort, wo es im Gebirge aus der Erde sprudelt. Doch wer hat schon Quellwasseranschluss? Trotzdem müsste eigentlich niemand Kisten mit teurem Mineralwasser nach Hause schleppen, denn – anders als in vielen Ländern – gibt es in Deutschland dank strenger Kontrollvorschriften Trinkwasser direkt aus dem Wasserhahn. Allerdings verliert durch die Aufbereitung im Wasserwerk und die unvermeidba-

re Stagnation in Behältern und dem Rohrnetz das Leitungswasser einen erheblichen Teil seines natürlichen Geschmacks. Nach einigen Jahren können Rohrleitungen durch Ablagerungen zudem recht unappetitlich aussehen. Zwar gibt es Verordnungen über die erlaubten Schadstoffmengen im Trinkwasser, die teilweise sogar niedriger sind als bei Mineralwasser. Aber nicht alles, was erlaubt ist, ist auch gesund. Für das wichtigste Lebensmittel Wasser sollte gelten: je weniger unnatürliche Stoffe, desto besser.

Aktivkohle-Filter am sichersten

Als sicherste und preisgünstigste Lösung für gesundes Wasser zuhause sollten Verbraucher auf TÜV-geprüfte Aktivkohle-Blockfilter (z. B. Carbonit) zurückgreifen. Diese sind zwar meist nur im Fachhandel erhältlich, die Preise fallen aber mit rund 120 Euro vergleichsweise günstig aus. Die Geräte können einfach und sicher an jeden handelsüblichen Wasserhahn angeschlossen werden und reichen je nach Modell für 5 000 – 10 000 Liter gefiltertes Wasser. Ersatzfilterpatronen kosten rund 30 Euro. Größter Vorteil vor allem für Eltern mit Kleinkindern: Aktivkohlefilter arbeiten ohne Chemie und halten Schadstoffe wie Schwermetalle, Pestizide oder Medikamentenrückstände zurück, ohne lebensnotwendige Mineralien herauszufiltern. Ergebnis: hygienisch einwandfreies Trinkwasser, vergleichbar mit einem stillen Mineralwasser, mit dem auch der Geschmack von Tee oder Kaffee wieder voll zur Geltung kommt.



Wasser ist der gesündeste Durstlöscher. Besonders Eltern mit Kleinkindern sollten auf die Qualität des Trinkwassers aus der Leitung achten. akz

Foto: Carbonit Filtertechnik

akz