ARSAQUAE
PURIFIKATION

Eine Mauer aus Unwissen und Vorurteilen

Der Hydrations-Code · Kapitel 4

WERK	KAPITEL	HÖRZEIT
Der Hydrations-Code	4 von 10	11 Minuten

> *Es klingt paradox, dass in einer Zeit, in der wir jede Zutat unserer Nahrung kritisch hinterfragen, gegenüber dem Trinken des reinsten aller Wasser ein kollektives Misstrauen herrscht.*

Wasser ist Nahrung

Es klingt paradox, dass in einer Zeit, in der wir jede Zutat unserer Nahrung kritisch hinterfragen, gegenüber dem Trinken des reinsten aller Wasser ein kollektives Misstrauen herrscht. Wenn Gespräche das Thema streiften, was durch das Trinken von destilliertem Wasser im Körper alles geschehen kann, fühlte es sich oftmals so an, als würde das Thema eine regelrechte Welle aus Vorurteilen und Ablehnung auslösen. Der grösste Irrglaube ist, Wasser ist Nahrung.

> *Der menschliche Körper ist kein Steinbruch. Er benötigt organische »Lebenskraft« anstatt anorganische »Last«.*

Eines der hartnäckigsten Dogmen im Bereich der Ernährung ist die Vorstellung, dass wir unseren Bedarf an Mineralien über das Trinkwasser decken müssten. Diese Annahme ist jedoch aus physiologischer Sicht ein grundlegender Irrtum. Um die Rolle der Mineralien im Wasser richtig zu verstehen,

© 2026 Ars-Aquae

müssen wir zwischen zwei grundlegend verschiedenen Formen der Materie unterscheiden, nämlich zwischen anorganischen und organischen Mineralstoffen. Der menschliche Körper ist kein Steinbruch.

Er benötigt organische Lebenskraft anstatt anorganische Last. Der menschliche Körper ist darauf programmiert, seine Mineralien aus der Nahrung zu ziehen, während er Wasser primär als Lösungs- und Reinigungsmittel erkennt. Werden ihm über das Wasser jedoch hohe Mengen anorganischer Stoffe zugeführt, bedeutet das für das System in erster Linie zusätzliche Regulationsarbeit. Menschen, biologisch betrachtet, sind heterotroph. Das bedeutet, dass wir darauf angewiesen sind, Energie und Nährstoffe primär aus organischen Verbindungen zu beziehen.

> *Perfekte Hydration für den Körper bedeutet, ihm ein »absolut leeres« Medium zuzuführen.*

Die Pflanze hingegen ist autotroph. Das bedeutet, eine Pflanze besitzt die magisch anmutende Fähigkeit der Photosynthese. Dies fügt sich in den alchemistischen Prozess der Transmutation. So wie aus der Raupe der Schmetterling wird, so schafft die Pflanze diese fantastische Umwandlung der Mineralien von einer toten in eine lebendige Form. Denn erst jetzt sind die Mineralien in komplexe Molekülketten eingebettet und für unsere Zellen bio-verfügbar. Wenn Sie Magnesium für Ihre Muskeln oder Calcium für Ihre Knochen benötigen, ist ein Apfel, eine Handvoll Nüsse oder grünes Blattgemüse eine weitaus effizientere Quelle als jeder Liter Mineralwasser.

Destilliertes Wasser ist tot!

Dazu gibt es noch ein paar erstaunliche Details in der nächsten Tabelle. Perfekte Hydration für den Körper bedeutet ihm ein absolut leeres Medium zuzuführen. Ein weiterer Irrglaube ist, destilliertes Wasser wäre tot. Die Annahme, destilliertes Wasser sei tot, rührt primär daher, dass es frei von anorganischen und organischen Inhaltsstoffen ist. Viele Menschen betrachten diese gelösten Stoffe fälschlicherweise als unverzichtbar für ihren Mineralstoffhaushalt. Daraus resultiert die Überzeugung, dem Wasser sei durch die Destillation seine Vitalität entzogen worden.

Tatsächlich war der Mineralgehalt im Trinkwasser historisch gesehen nur in Zeiten extremer Hungersnöte relevant. Wenn kaum feste Nahrung zur Verfügung stand, diente jedes Milligramm an gelösten Mineralien im Wasser

© 2026 Ars-Aquae

als überlebensnotwendige Krücke. In der Gegenwart hat sich diese Situation jedoch grundlegend gewandelt. Durch unser modernes Nahrungsangebot decken wir unseren Bedarf an Vitalstoffen längst über feste Lebensmittel. Die folgende Tabelle untermauert diese Erkenntnis eindrucksvoll.

MINERAL	EMPFOHLENE TAGESDOSIS	MITTELWERTE IM LEITUNGSWASSER	ERFORDERLICHE WASSERMENGE
Calcium (Ca)	1.000 mg	20 – 100 mg/L	10 – 50 Liter
Magnesium (Mg)	300 – 400 mg	5 – 20 mg/L	15 – 80 Liter
Natrium (Na)	1.500 mg	5 – 20 mg/L	75 – 300 Liter
Chlorid (Cl)	2.300 mg	5 – 30 mg/L	75 – 460 Liter
Kalium (K)	2.000 – 4.000 mg	1 – 5 mg/L	400 – 2.000 Liter
Zink (Zn)	7 – 10 mg	kaum nachweisbar	> 2.000 Liter
Eisen (Fe)	10 – 15 mg	< 0,1 mg/L	> 100 Liter
Phosphor (P)	700 mg	< 1 mg/L	> 700 Liter
Selen (Se)	55 µg	kaum nachweisbar	> 2.000 Liter
Jod (I)	150 µg	kaum nachweisbar	> 2.000 Liter

QUELLEN

- BLV, Trinkwasser in der Schweiz
- UBA, Trinkwasserverordnung 2023
- BMASGPK, Trinkwasserverordnung
- WHO und FAO, Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2. Auflage, Genf 2004

Sie stellt links den offiziell empfohlenen Tagesbedarf an essentiellen Mineralstoffen für einen durchschnittlichen Erwachsenen dar. Diesen Empfehlungen stehen die Mittelwerte der Mengen gegenüber, die im Leitungswasser der DACH-Region (Deutschland, Österreich und Schweiz) durchschnittlich gelöst sind. Die ganz rechts in der Tabelle stehende erforderliche Wassermenge macht deutlich, wie wenig das Medium Wasser zur tatsächlichen Nährstoffversorgung beiträgt. Schauen wir uns dazu einige konkrete Zahlen an.

Für die ausreichende Zufuhr von Calcium liegt die empfohlene Tagesdosis bei 1000 mg. Da im Leitungswasser jedoch im Schnitt nur 20 bis 100 mg pro Liter gelöst sind, müsste ein Erwachsener täglich 10 bis 50 Liter Wasser trinken, um diesen Bedarf allein über das Trinkwasser zu decken. Bei Magnesium sieht es ähnlich aus. Bei einem Tagesbedarf von 300 bis 400 mg müssten wir täglich 15 bis 80 Liter trinken. Noch extremer wird das Ver-

© 2026 Ars-Aquae

hältnis bei den essentiellen Spurenelementen. Für die tägliche Dosis von 7 bis 10 Milligramm Zink oder 55 Mikrogramm Selen sind die Mengen im Leitungswasser so gering, dass sie kaum nachweisbar sind.

Die erstaunlichste Tabelle

> *Holzfässer mit Vorräten an »Trinkwasser«*

Um den Bedarf rein über das Wasser zu decken, wäre theoretisch jeweils eine utopische Menge von weit über 2000 Litern am Tag notwendig. Ich kann mir vorstellen, dass diese Zahlen Sie erstaunen. Mir erging es bei der Erstellung dieser Gegenüberstellung nicht anders. Die Ergebnisse verdeutlichen unmissverständlich, dass Trinkwasser in Mitteleuropa keine signifikante Quelle zur Deckung unseres täglichen Mineralstoffbedarfs darstellt. Da wir unsere essentiellen Mineralstoffe nahezu vollständig über die feste Nahrung aufnehmen, kann der Genuss von destilliertem Wasser keine nennenswerten Defizite verursachen.

Destilliertes Wasser kann dich »töten«

Diese Fakten rücken die konkrete Bestimmung unseres Trinkwassers in ein völlig neues Licht. Wasser dient nicht als relevanter Nährstofflieferant, sondern fungiert primär als unser universelles Lösungs- und Transportmittel. Destilliertes Wasser kann dich töten. Stellen Sie sich das Jahr 1492 vor. Eine Zeit, in der Amerika noch nicht einmal entdeckt war. Die stolze Seeflotte des Christoph Kolumbus segelt mit den Schiffen Pinta, Niña und Santa Maria in unbekanntes Land. Allein von dem Vorhaben getrieben, Indien auf dem Seeweg zu erreichen, segelten sie ins absolute Ungewisse.

Die Flotte von Kolumbus legte am Donnerstag, den 6. September 1492, im Laufe des Vormittags im Hafen von San Sebastian auf La Gomera ab. Die Besatzung bestand aus 90 Mann. 26 von ihnen dienten auf der Pinta und 24 auf der Niña. 40 Mann waren an Bord ihres Flaggschiffs Santa Maria. Es dauerte 36 Tage über den offenen Atlantik, bis alle Schiffe am Freitag, den 12. Oktober 1492, schliesslich eine Insel der heutigen Bahamas erreichten. Kolumbus gab diesem Neuland aus tiefer Dankbarkeit den Namen San Salvador.

© 2026 Ars-Aquae

Das bedeutet übersetzt Heiliger Erlöser. Er wählte diesen Namen bewusst, weil diese Insel die letzte Rettung für seine völlig erschöpfte Mannschaft war, obgleich alle Männer der ursprünglichen Besatzung heil das neue, unbekannte Land erreichten. Während der Überfahrt arbeitete die Besatzung in der brennenden Hitze der Sonne, während andere im Schatten unter Deck in der feuchten Hitze des Atlantiks schufteten. Unter solch extremen Bedingungen benötigt ein Mann für seine Hydration sicherlich drei Liter Trinkwasser pro Tag.

> *Doch unser Körper ist keine Petrischale.*

Das ergibt für die gesamte Flotte einen Bedarf von 270 Litern Trinkwasser an jedem einzelnen Tag auf hoher See. Bezogen auf die gesamte Überfahrt führt diese Rechnung zu einer gewaltigen Summe an nötigen Wasservorräten. Das würde zwangsläufig auch in der Planung allerdings voraussetzen, dass Kolumbus gewusst hätte, dass sein Ziel exakt nach 32 Tagen erreicht würde. Doch Kolumbus wusste nicht, wie lange seine Reise dauern würde. Vielleicht 36 Tage, vielleicht 90 Tage. Vielleicht hätte die gesamte Besatzung auch niemals wieder Land gesehen.

Vielleicht wären sie auf See geblieben. Hätte Kolumbus etwa für 90 Tage geplant, wäre der Bedarf an Trinkwasser für die Flotte bereits bei über 27.000 Litern gelegen. Das bedeutet 100 Fässer. Das bedeutet im Detail 100 Monster aus härtestem Eichenholz. Jeder dieser Kolosse wog 300 Kilo, kaum bewegbar oder stapelbar. Zudem hätten diese Giganten den wertvollen Platz im Bauch der Schiffe geraubt. Auf der kleinen Niña allein hätten 30 dieser Holzmonster den gesamten Platz eingenommen.

Der pH-Wert von destilliertem Wasser ist völlig ungesund!

Das wirklich Alarmierende an dieser Tatsache war aber jedoch, dass das Wasser in diesen Holzmonstern in kürzester Zeit zur massiven Gefahr geworden wäre, wenn nicht sogar zu der grössten Gefahr an Bord aller Schiffe. Verdorbenes Wasser. Jede grössere bakterielle Infektion durch verfaultes Wasser hätte das Ende der Mission bedeutet. Die Wahrheit ist, was damals geschah. Die Flotten des Christoph Kolumbus hatten niemals grössere Vorräte an Trinkwasser an Bord. Kolumbus und seine Kapitäne waren in das grosse Geheimnis der Alchemie eingeweiht.

© 2026 Ars-Aquae

»Solve et coagula«. Trenne und verbinde. Die Mannschaft des Christoph Kolumbus beherrschte die Kunst der Destillation. Das Trinken von destilliertem Wasser gehörte für die Besatzung zur absoluten Basis all jener kühnen Fahrten ins Ungewisse. Heute verlassen sich weltweit etwa 300 Millionen Menschen auf destilliertes Wasser als Trinkwasser. In Regionen wie Dubai oder auf den Kanarischen Inseln wird Trinkwasser überwiegend über Meerwasserentsalzungsanlagen gewonnen. Dieses Verfahren entspricht technisch gesehen einer grossflächigen Destillation. In Anbetracht all dieser Tatsachen erscheint die heutige Angst vieler Menschen vor destilliertem Wasser geradezu grotesk.

ZUM HÖREN AUF ARS-AQUAE.CH

© 2026 Ars-Aquae