ARSAQUAE
PURIFIKATION

Fragen zu destilliertem Wasser

Der Hydrations-Code · Kapitel 9

WERK	KAPITEL	HÖRZEIT
Der Hydrations-Code	9 von 10	8 Minuten

> *Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zum Genuss und dem Umgang mit destilliertem Wasser.*

Am Ende dieses Buches wollen wir uns noch mit gängigen Fragen befassen, die sich im Bezug zu destilliertem Wasser ergeben.

FRAGE

Warum ist so wenig über die Vorteile von destilliertem Wasser bekannt?

ANTWORT

Grosse Angst und keine Technik? Es ist eine berechtigte Frage, warum dieses Wissen nicht längst zum Standard gehört. Der Hauptgrund ist rein praktischer Natur. Bis vor wenigen Jahren war es technisch kaum möglich, in der eigenen Küche Wasser in dieser Qualität herzustellen, da die Geräte teuer, laut und primär für Labore konzipiert waren. Heute hat sich das Blatt gewendet. Moderne Destillen sind erschwinglich und für den Hausgebrauch optimiert worden.

Dass dieses Wissen erst jetzt langsam populär wird, liegt auch an alten Mythen aus Zeiten, in denen man destilliertes Wasser nur mit Autobatterien oder Schauermärchen in Verbindung brachte. Wie bei vielen Gesundheitskonzepten braucht es Zeit, bis die Erfahrung der Anwender die alten Dogmen überholt.

© 2026 Ars-Aquae

FRAGE

Wo kann ich destilliertes Wasser kaufen?

ANTWORT

Leider kaum wo. Faktisch gibt es kaum Anbieter, die destilliertes Wasser explizit als genussfähiges Trinkwasser im Einzelhandel anbieten. Da in der breiten Öffentlichkeit oft noch der Irrglaube herrscht, destilliertes Wasser sei gesundheitsgefährdend, fehlt schlichtweg der Markt für eine wirtschaftliche Distribution. Zudem wären Produktion und Logistik in Lebensmittelqualität so aufwendig, dass die Preise für Flaschenwasser weder ökologisch noch ökonomisch vertretbar wären.

FRAGE

Kann destilliertes Wasser aus dem Baumarkt getrunken werden?

ANTWORT

Nein, auf keinen Fall. Nur weil die Bezeichnung identisch ist, besitzt dieses Produkt keine Trinkwasserqualität, da es meist durch chemische Entmineralisierung oder Niedrigtemperaturdestillation für technische Zwecke erzeugt wird. Da reines Wasser ein extrem starkes Lösungsmittel ist, löst es bei langer Lagerung in minderwertigen Kunststoffbehältern gesundheitsschädliche Weichmacher wie Phthalate oder Bisphenol A aus den Kanisterwänden.

Am Ende nehmen Sie mit diesem Wasser ein chemisch belastetes Konzentrat aus Plastikrückständen zu sich.

FRAGE

Kann man zu viel davon trinken?

ANTWORT

Ja, absolut. Die Menge an destilliertem Wasser, die sie trinken sollten, entspricht genau den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Hydration. Der Richtwert für gesunde Erwachsene liegt bei circa 1,5 bis 2,5 Litern pro Tag, wobei ihr individueller Bedarf von Aktivität, Klima und Ernährung abhängt. Entscheidend ist eine mineralstoffreiche Ernährung durch Vollkornprodukte, Gemüse und Proteine, da Wasser ohnehin nie die Hauptquelle für Nährstoffe war.

© 2026 Ars-Aquae

Eine sogenannte Hyponatriämie, Natriummangel im Blut, entsteht nicht durch die Reinheit des Wassers, sondern durch eine exzessive Trinkmenge in zu kurzer Zeit, was jedoch fast nur bei Extremsportlern oder unter extremen Bedingungen auftritt.

FRAGE

Kann man damit auch Pflanzen giessen?

ANTWORT

Ja, das ist sogar sehr zu empfehlen. Vor der industriellen Revolution galt Regenwasser als die reinste Wasserquelle und bot ideale Bedingungen für das Pflanzenwachstum. In dieser Tradition ist destilliertes Wasser heute die perfekte Wahl für ihre Pflanzen. Da es frei von Kalk ist, bleiben die feinen Poren der Wurzelhaare offen. So können die Pflanzen die Nährstoffe im Boden noch effizienter aufnehmen.

FRAGE

Ist destilliertes Wasser auch für die Zubereitung von Babynahrung geeignet?

ANTWORT

Ja, absolut. Destilliertes Wasser ist für die Zubereitung von Babynahrung geeignet, da es keine zusätzliche mineralische Eigenbelastung mitbringt und so eine unkontrollierte Überladung der noch unreifen Nieren des Säuglings vermeidet. In der Pädiatrie ist bekannt, dass die Nieren von Säuglingen noch nicht die volle Filtrationsleistung eines Erwachsenen erbringen können und daher sensibel auf eine zu hohe gelöste Last im Wasser reagieren können.

FRAGE

Können es auch Haustiere trinken?

ANTWORT

Ja, Tiere besitzen meist einen weitaus feineren Instinkt für die Qualität ihrer Nahrung als Menschen und bevorzugen instinktiv reineres Wasser. Zahlreiche Tierbesitzer beobachten, dass Hunde und Katzen destilliertes Wasser herkömmlichem Leitungswasser vorziehen, sobald sie die Wahl haben. Diese Präferenz unterstreicht die biologische Akzeptanz von reinem Wasser als optimales Hydrationsmittel, auch für den tierischen Organismus.

© 2026 Ars-Aquae

FRAGE

Wie schmeckt dieses Wasser?

ANTWORT

Viel weicher und neutraler als jedes herkömmliche Wasser. Das ist für viele Menschen ungewohnt, da sie ja gar nicht wissen, besser gesagt schmecken können, wie hochreines Wasser schmeckt? Woher auch? Der Geschmack von destilliertem Wasser wird oft als weicher und neutraler beschrieben als der von herkömmlichem Wasser. Da es völlig frei von Mineralien, Chlorrückständen, Kalk und chemischen Zusätzen ist, empfinden viele Menschen das Mundgefühl als besonders rein und sanft.

Während der erste Schluck aufgrund fehlender Begleitstoffe zunächst ungewohnt wirken kann, kalibrieren sich die Geschmacksnerven schnell neu. Mit der Zeit nehmen sie die Klarheit des Wassers ganz bewusst wahr, da ihre Sinne auf den absoluten und nur so erreichbaren Nullpunkt der Neutralität zurückgeführt werden.

FRAGE

Kann man mit destilliertem Wasser kochen?

ANTWORT

Ja, das ist sogar sehr zu empfehlen. Das Kochen mit destilliertem Wasser ist sehr zu empfehlen und wirkt wie ein echter Genussturbo. Ob Suppen, Heissgetränke oder feine Sossen, alles, was in Wasser gelöst wird, gewinnt massiv an Aroma. Da destilliertes Wasser keine mineralische Eigenlast mitbringt, besitzt es eine deutlich höhere Lösekraft für natürliche Geschmacksstoffe. So werden die feinen Nuancen ihrer Zutaten intensiver extrahiert und kommen unverfälscht zur Geltung.

FRAGE

Soll man destilliertes Wasser remineralisieren?

ANTWORT

Nein, absolut nicht. Das ist eine der am häufigsten diskutierten Fragen und ich möchte hier ganz deutlich werden. Vertrauen Sie auf die Kraft der Nahrung, denn dort gehören Mineralien hin. Das Ziel ist ein leeres Transportmittel für die Reinigung des Körpers. Mineralien gehören in organischer Form in die Nahrung, Obst, Gemüse, nicht in das Wasser. Merken Sie sich, wenn Sie es künstlich aufsalzen, verliert es seinen Lösungshunger.

© 2026 Ars-Aquae

FRAGE

Wo bewahre ich destilliertes Wasser auf?

ANTWORT

Das ist eine sehr wichtige Frage. Die Antwort ist, nur in Glas oder Edelstahl. Die Wahl des richtigen Behältnisses ist entscheidend. Verwenden Sie ausschliesslich Gefässe aus Glas oder hochwertigem Edelstahl und verzichten sie konsequent auf Kunststoff. Da destilliertes Wasser aufgrund seiner extremen Reinheit ein hohes Bestreben hat, Stoffe aus seiner Umgebung aufzunehmen, würde es mit Plastikbehältern chemisch interagieren und aktiv Weichmacher, Mikroplastik und hormonell wirksame Substanzen wie Bisphenol A, BPA aus den Kunststoffbehältern lösen.

Glas und hochwertiger Edelstahl hingegen sind inert, sie geben also keine Partikel ab und garantieren, dass ihr Wasser so rein bleibt, wie es die Destille verlassen hat.

FRAGE

Was geschieht, wenn das Wasser gefriert?

ANTWORT

Das ist ein bemerkenswerter Vorgang. Wenn destilliertes Wasser gefriert, entsteht kristallklares Eis. Das Einfrieren zeigt auf visuelle Weise auf, wie rein dieses Wasser wirklich ist. Eiswürfel daraus werden glasklar. Da keine Gase oder Mineralien eingeschlossen sind, kristallisieren sie perfekt ohne Trübung. Die Reinheit bleibt beim Auftauen vollständig erhalten. Am Ende dieser Fragerunde möchten wir Ihnen noch mitteilen, dass, wenn Sie noch weitere Fragen haben, dann schreiben Sie uns einfach. Wir werden Ihre Fragen gerne beantworten.

ZUM HÖREN AUF ARS-AQUAE.CH

© 2026 Ars-Aquae