

basisches/ionisiertes Wasser, Radikalfänger oder Bauernfänger?

Immer mehr hört man von basischem Wasser. Es soll dem Körper und tun, den Säure/Basen Haushalt des Körpers ausgleichen und vor allem **freie Radikale** ausschalten. Kurz gesagt sind freie Radikale dafür verantwortlich, das in unserem Körper Zellen zerstört werden. Wir altern.

Wie erkenne ich so ein basisches Wasser?

Optisch und vom Geschmack her wohl eher gar nicht. Es handelt sich so gesehen um ganz normales Wasser. Geschmacksneutral und erfrischend. Hergestellt wird es Zuhause in einem "Ionisierer". Das heißt das Wasser fließt durch mehrere Filter. Zum einen werden Schwermetalle abgefiltert, Mineralien angereichert und es entsteht eben dieser Prozess der Ionisierung. Das bedeutet so viel, dass die Wassermoleküle nun geladen sind und somit die "paarungsfreudigen" Sauerstoffmoleküle(freie Radikale) binden können.

Wie soll ionisiertes bzw. basisches Wasser denn nun wirken?

Außer der Qualitätsverbesserung des Wassers durch das Filtersystem ist das primäre Ziel das "Einfangen" der freien Radikale. Freie Radikale sind wie im oben verlinkten Artikel erklärt Sauerstoff Moleküle mit einem ungepaarten Elektron. Sie sind also negativ geladen und deshalb als Anion zu bezeichnen. Bei der Ionisierung wird dem Wassermolekül ein Elektron genommen. Somit wird das Wassermolekül zu einem Kation(positiv geladenes Ion). Finden nun diese beiden Stoffe zusammen, kommt es zu einer Rekombination dieser beiden Stoffe und wir haben als Ergebnis eine neutrale Ladung. Die freien Radikale sind somit nicht mehr frei und können keine körpereigenen Zellen mehr beschädigen. Die typischen Geräte funktionieren übrigens nach dem Prinzip der Elektrolyse. Dabei fließt das Wasser zwischen zwei unterschiedlich geladenen Platten hindurch, wodurch die negativ geladenen Ionen an der Anode Elektronen abgeben. So entsteht die positive Ladung des basischen Wassers.

Also ist ionisiertes Wasser das Wasser des Jungbrunnens?

Wir hätten ja im Grunde wirklich den Jungbrunnen gefunden, wenn wir einfach nur noch dieses Wasser trinken müssten und schon könnten wir alle viel älter werden. Ein Fakt ist, zum jetzigen Zeitpunkt(August 2012) ist die Wirksamkeit des basischen Wassers nicht nachgewiesen.

Kritikpunkte am basischen Wasser:

Ph-Wert und Puffer des Wassers

Kurz erklärt ist in der Chemie der Puffer die Fähigkeit einer Säure oder Base, andere Säuren oder Basen zu beeinflussen bzw. einer Beeinflussung stand zu halten. Wasser gilt als sehr schwach gepuffert. Das bedeutet, es verändert sehr leicht seinen Ph-Wert. Nur so ist es überhaupt möglich, das Wasser genießbar basisch zu machen. Das bedeutet aber auch, dass basisches Wasser nicht in der Lage ist, den wesentlich stärker gepufferten Säure- Basen Haushalt unseres Körpers signifikant zu beeinflussen. Es gibt mehrere Werte die den Ph-Wert des Wassers beeinflussen: Gelöste Gase, Temperatur und Mineralstoffe.

Natürliches Wasser kann übrigens nur sauer sein, wenn es frei von Mineralstoffen ist. Mineralstoffe, wie Calcium und Magnesium wirken als Säurepuffer und erhöhen den Ph-Wert und können Säuren im Körper neutralisieren.

Obst und rohes Gemüse enthalten jedoch viel mehr dieser Mineralstoffe als Wasser, auch als ionisiertes Wasser. Wenn sie ihren Körper also alkalisieren wollen, geht das wesentlich einfacher mit einer größeren Menge dieser Nahrungsmittel.

Unser Körper ist tatsächlich häufig übersäuert..., das liegt aber in erster Linie an einer dauerhaften falschen Ernährung und einer zu geringen Versorgung mit Wasser. Denn außer den säurepuffernden Lebensmitteln brauchen wir auch Wasser, ganz normales Wasser, in größeren Mengen, als Transportmedium für die Abfallprodukte.

Das ganze lässt sich aber leider nicht einfach so neutralisieren, indem man ein bisschen Geld ausgibt für einen Wasserionisierer und ab jetzt basisches Wasser trinkt. Eine normale basische Ernährung hilft viel mehr dabei, freie Radikale zu neutralisieren, als ein teures Gerät.

Der Placebo Effekt hilft...

Das Tolle ist, basisches Wasser hilft am Ende doch. Wenn man einfach daran glaubt, wird man automatisch mehr trinken. Sie gleichen also dauerhaft die Unterversorgung mit Wasser aus.