

# Wasser aus Plastikflaschen? Ungesund wegen Weichmachern?

Die meisten kaufen Ihr Wasser heutzutage in den sogenannten PET-Flaschen. Warum auch nicht? Die Kisten sind wesentlich leider zu schleppen, sowohl auf dem Hinweg, als auch auf dem Rückweg.

Doch mit Sicherheit hat der ein oder andere schon einmal davon gehört, dass Wasser aus Plastikflaschen nicht so gesund sei. Von Weichmachern bis hin zu nachgewiesenen "Plastikfäden" im Urin ist von vielem die Rede. Doch was ist dran an der Gefahr "Wasser aus Plastikflaschen" ?

## **Über Bisphenol A**

Bisphenol A ist wohl der Kunststoff, der am häufigsten in der Lebensmittelindustrie Verwendung findet. Er ist durchsichtig, bis 120° erhitzbar und quasi unzerstörbar. Er findet sich nicht nur in unseren Getränkeflaschen, sondern auch in Konserven als Beschichtung Verwendung.

**Problematik:** Bisphenol A kann sich unter Hitze im Lebensmittel lösen und wird besonders leicht aufgenommen. Es gibt Studien, bei denen langjährige Kassierinnen eine besonders hohe Konzentration an Bisphenol A im Blut hatten. Zufälligerweise findet sich Bisphenol A auch auf den modernen Thermopapier Kassenbons. Bisphenol A wird also sogar schnell durch die Haut aufgenommen.

## **Gesundheitliche Probleme durch Bisphenol A**

Bisphenol A wirkt sich auf die Hormonproduktion in unserem Körper aus. Er blockiert/reduziert z.B. die körpereigene Östrogenproduktion. Auch Männer profitieren nicht unbedingt von dieser reduzierten Östrogenproduktion.

Außerdem steht Bisphenol A in Verdacht die Entstehung von Prostatakrebs zu fördern. Die genaue Wirkung ist leider nicht ganz bekannt, positiv wird die Wirkung von Bisphenol A in unserem Körper jedoch wohl kaum in irgend einer Form sein.

## **Muss ich jetzt Glasflaschen kaufen?**

Die Frage ist jetzt natürlich, in wie fern sich das Bisphenol A aus den Flaschen in dem Wasser löst. Vermeiden sollten Sie grundsätzlich, das Wasser in den Plastikflaschen zu erwärmen. Dazu zählt auch das liegen in der Sonne und vor allem im aufgeheizten Auto. Denn besonders unter Wärmeinwirkung kann sich der Stoff im Wasser lösen.

Fakt ist, dass auch im normalen Zustand eine etwas höhere Belastung des Wassers vorliegt. Diese liegt jedoch im unbedenklichen Bereich. Ganz verzichten muss man also auf die Plastikflasche nicht. Immerhin ist sie auch praktisch.

Die Glasflasche muss es jedoch auch nicht sein. Und vor allem auch kein teures Wasser.

Leitungswasser ist das wohl am besten überprüfte Lebensmittel überhaupt. Meistens können Sie Ihr hauseigenes Leitungswasser auch kostenlos von den Stadtwerken überprüfen lassen. Ein einfacher Aufsprudler und ein kleiner Kohlefilter um eventuell doch vorhandene Schadstoffe auszufiltern ist

die optimale Lösung und gleichzeitig auch die günstigste. Lassen Sie sich aber auch hier nicht von unsinnigen Produkten die z.B. einem [Wasserionisierer zur Herstellung basischen Wassers](#) verführen.