

2021

Fragebogen 1 zum Thema Trinkwasserfilteranlage



Lothar Knopf

B3Coaching

21.2.2021

Dieser Fragebogen dient der eigenen Bedarfsanalyse

Thema: Trinkwasser allgemein

- Hast Du Dich schon mit Trinkwasser beschäftigt?
- Welche Infos hast Du über unser wichtigstes Lebensmittel aus der Presse?
- Wie wichtig ist Dir optimales Trinkwasser?
- Welche Anforderungen stellst Du an Dein Wasser?
- Was ist Dir besonders wichtig? Weshalb?
- Welche noch?

Ist Dir die Aufklärung über das Thema Wasser für wichtig?

sehr wichtig kommt auf das Thema an nicht so sehr

Notiz zu „Aufklärung über das Thema Wasser“:

Wann wurde das Leitungswasser bei Dir schon einmal getestet?

vor 3 Monaten vor 6 Monaten noch nie

Notiz zu Leitungswasser testen:

Geschmack des Wassers

Der Geschmack ist ein wichtiger Indikator für Ihren Körper. Gutes und gesundes Wasser sollte lecker schmecken und anregen, mehr davon zu trinken. 70% der Bevölkerung leiden jedoch an chronischer Dehydratation, da Ihnen das Wasser nicht schmeckt bzw. der Körper das natürliche Durstgefühl unterdrückt. Dies kann mittel- bis langfristig zu Fehlfunktionen im Körper führen.

- Mein Trinkwasser soll frisch wie ein frisches Bergquellwasser schmecken.
- Der Geschmack ist nebensächlich für mich.

Notiz zu Geschmack des Wassers:

Thema: Wasser / Mineralwasser

Welches Wasser trinkst Du am liebsten und wie viel vor allem pro Tag?

- Weshalb trinkst Du diese Menge/viel/wenig und dieses Wasser?
- Wieviel investierst Du für Dein Trinkwasser...und in Ihre Ernährung?

Welches Wasser trinkst Du?

- Leitungswasser Mineralwasser still m. Kohlensäure Quell- und Tafelwasser
 Quellwasser Tafelwasser Heilwasser

Notiz zu „Welches Wasser trinkst Du“:

Wieviel investierst Du für Dein Trinkwasser/Deine Ernährung?

Welche Qualität suchst Du beim Kauf von Mineralwasser, wenn es doch genügen würde den Hahn aufzudrehen und das Wasser sprudeln zu lassen – ohne Kistenschleppen, Leergutentsorgung und Co.

- für eine Kiste mit 6,8,10,12 Flaschen Plose/Lauretana/ zahle ich.....monatlich
 für eine Kisten mit 6,8,10,12 Flaschen Gerolsteiner, Vilsa/ Extaler/ zahle ich.....monatlich
 andere Variante

Notiz zu „Wasser-Einkauf“:

Ist Dir der Wasser-Einkauf lästig?

Welche Qualität suchst Du beim Kauf von Mineralwasser, wenn es doch genügen würde den Hahn aufzudrehen und das Wasser sprudeln zu lassen – ohne Kistenschleppen, Leergutentsorgung und Co.

- Kisten schleppen stört mich Kisten schleppen ist ok
 Leitungswasser schmeckt nicht Wasser muss sprudeln Wasser soll schmecken wie...

Notiz zu „Wasser-Einkauf“:

Thema: Ernährung

- Wie wichtig ist Dir das Thema Ernährung und Gesundheit?
- Was kennst Du zum Thema Wasser und Entschlackung/Entgiften? Wäre Dir das wichtig?
- Wie wichtig ist Dir Deine Gesundheit, Vitalisierung und Ernährung im Alter?
- Wie stehen Sie zum optimalen Geschmack von Tee und Kaffee?

Wieviel Wasser trinkst Du am Tag?

Je nach Alter sollten Jugendliche und Erwachsene pro Tag zwischen 30 und 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Als Merkregel gilt für gesunde Erwachsene: ca. ein ml Wasser pro ein kcal und pro Tag. Bei 2.500 kcal ergibt das 2,5 Liter bei Erwachsenen pro Tag.

- weniger als 1l weniger als 1,5l weniger als 2,0l 2,5l und mehr

Notiz zur Wassermenge:

Thema: Gesundheit /Wasser Inhaltsstoffe

- Welche Fremd- und Schadstoffe sollten Deiner Meinung nach nicht im Trinkwasser sein?
- Ist Dir mikrobiologische Sicherheit wichtig, beispielsweise Viren, Bakterien

Kalk

Kalk als Mineral ist geschmacksbildend (Härte des Wassers) aber als Verbindung von Kalzium und Hydrogencarbonat nur schwer verstoffwechselbar (10-30%) und kann zu ernsthaften Ablagerungsproblemen im Körper führen (Dr. med. Barbara Hendel).

Kalk zeigt sich auch in Ablagerungen in Rohren, auf Armaturen und Fliesen und ist oft nur schwer zu entfernen.

- Entfernen
- Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Kalk:

Nitrat / Nitrit

Nitrat kann im Körper durch Bakterien in Nitrit (Nitrosamine) umgewandelt werden. Dies kann bereits in kleinen Mengen (ab ca. 2,5 mg/L) das Blasenkrebs bzw. Eierstockkrebs Risiko um den Faktor 2,8 erhöhen. Das zeigt eine Studie der University of Iowa an fast 22.000 Frauen. Weiterhin kann es zu Jodmangel-Erscheinungen oder Schilddrüsen-Fehlfunktionen führen (dt. Ärzteblatt 1997). Eine aktuelle Studie aus Dänemark hat nachgewiesen, dass durch geringe Mengen Nitrat im Trinkwasser ebenso das Darmkrebs deutlich erhöht wird.

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Nitrat / Nitrit:

Chlor, Fluoride¹, Pflanzenschutzmittel

Chlor erhöht das Thromboserisiko, chronischer Vergiftung und Schädigung des Zentralnervensystems (Erkrankungen durch Halogenkohlenwasserstoffe Merkblatt 1302 für die ärztliche Untersuchung).

Fluorid dient der Stabilität der Knochen und der Härtung des Zahnschmelzes und kommt in Wässern vor, die mit fluoridhaltigen Mineralien in Berührung kamen. Eine hohe Fluoridaufnahme führt z.B. zu Knochenveränderungen und zu Zahnflecken- der Dentalfluorose. Karies ist keine Fluoridmangelkrankung ist, sondern schlichtweg die Folge einer ungünstigen Ernährungs- und Lebensweise.

Eine längerfristige Überdosierung mit Fluorid führt zu einer Skelettfluorose, die zunächst mit einer Zunahme der Knochendichte und schließlich mit Gelenkschmerzen und steifen Gelenken einhergeht. Auch schadet es nicht, sich das Leid der vielen Millionen Chinesen und Inder in Erinnerung zu rufen, die an Knochenleiden erkrankt sind, weil sie regelmäßig fluoridreiches Wasser (ca. 1 - 4 mg Fluorid pro Liter) zu sich nahmen.

Der Fluorid-Grenzwert liegt beim Trinkwasser bei 1,5 mg/l. genommen hatten.

Pflanzenschutzmittel sind: Herbizide/ Unkräuter; Fungizide/ Pilze; Insektizide/Insekten Neben den Pestiziden selbst können auch ihre teils giftigen Abbauprodukte (Metaboliten) das Wasser kontaminieren. Gemäß EU-Gesetzgebung und deutscher Trinkwasserverordnung Kann kein einzelner Pestizidwirkstoff bzw. relevanter Metabolit in Konzentrationen über 0,1 Mikrogramm pro Liter (µg/L) im Trinkwasser nachweisbar sein. Darüber hinaus darf der Gesamtgehalt von Mehrfachrückständen 0,5 µg/L nicht überschreiten.

- Herbizide: Amidosulfuron, Bromazil, Benzadon, Fenoxaprop-P, Glyphosat, ...
- Insektizide: Acetamiprid, Aldicarb, Carbaryl, Malathion, Parathion, Thioclopid, ...
- Fungizide: Benalaxyl, Cyprodinil, Fuberidazol, Tricyclazol, Trifloxystrobin, ...

¹ Fluor ist ein giftiges Gas (Halogen), weil es sehr reaktiv ist, also mit anderen Stoffen sehr leicht reagiert. Aus genau diesem Grund kommt es aber in der Natur in seiner Reinform überhaupt nicht vor. Natürlicherweise finden wir es nur in gebundener Form, wie etwa in der Verbindung mit Natrium als Natriumfluorid in unserer Zahnpasta.

Besonders gefährlich für Verbraucher sind die langsamen und zeitversetzten Wirkungen von Pestiziden: Sie können die Zellteilung stören, das Entstehen von Krebs begünstigen, das Erbgut verändern, das Immunsystem beeinträchtigen, Allergien auslösen.

- Entfernen
- Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Chlor, Fluoride, Pflanzenschutzmittel:

Wasseraufbereitungsstoffe wie Silikate, Phosphate, Aluminiumverbindungen, etc.

Um das Rohrleitungssystem zu schützen, werden von den Wasserwerken zunehmend Aufbereitungsstoffe eingesetzt. Diese können in kleinen Mengen im Trinkwasser enthalten sein, ob diese Auswirkung auf den Organismus haben, kann noch nicht abgeschätzt werden.

- Entfernen
- Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Wasseraufbereitungsstoffe wie Silikate, Phosphate, Aluminiumverbindungen, etc.

Weichmacher wie Antimon, Acetaldehyd, BPA, BPS...

In den letzten Jahren gab es zahlreiche alarmierende Studien über hormonaktive Kunststoffbestandteile², die über die Verpackung in das Lebensmittel gelangen können. Solche auch als „Xenohormone“ oder „Endokrine Disruptoren“ bezeichneten Substanzen stehen im Verdacht, das menschliche Hormonsystem zu stören und dadurch Gesundheitsprobleme zu verursachen. Wie gefährlich solche hormonaktiven Substanzen tatsächlich sind, ist aber auch unter Wissenschaftlern noch sehr umstritten. Auch ist noch nicht klar in welchem Ausmaß Verpackungen tatsächlich zur Belastung mit endokrinen Disruptoren beitragen.

Diese Xenohormone haben eine östrogene Wirkung auf den Organismus und können zu Unfruchtbarkeit, Krebs, brüchigen Zähnen und Lebensmittelunverträglichkeiten führen. Einige Länder sind bereits dabei, einzelne dieser Stoffe zu verbieten.

Antimon³: kommt in PET Flaschen vor.

Acetaldehyd⁴: Entsteht bei 250° bei der Herstellung von PET Flaschen

² <https://www.neue-verpackung.de/12789/xenohormone-unter-der-lupe/>

³ <https://www.scinexx.de/news/geowissen/antimon-in-mineralwasser/>

⁴ <https://www.gerolsteiner.de/de/mineralwasser-verbraucherfragen/pet-flaschen/acetaldehyd-in-getraenk/>

BPA⁵: Weichmacher in Kunststoffflaschen und Verpackung

BPS⁶: Thermopapier für Bons, CDs, DVDs und Blu-rays, Campinggeschirr, Brillengläser und optische Linsen (aufgrund ihrer Schlagfestigkeit insbesondere bei Sportschutzbrillen)

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Weichmacher wie Antimon, Acetaldehyd, BPA, BPS...

BPA-freie Trinkflaschen werden aus dem Werkstoff Tritan hergestellt und sind u.a. bei [BelaAqua](#) erhältlich.

Aluminium

Aluminium ist stark in der Kritik wegen der Förderung von Demenzerkrankungen sowie Alzheimer (Deutsches Ärzteblatt). Aluminium⁷ im Leitungswasser sollte daher keinesfalls den von der Trinkwasserverordnung festgelegten Grenzwert von 0,02 mg je Liter überschreiten. Überschreiten Stoffe wie Aluminium im Trinkwasser Grenzwerte, darf dieses nicht mehr als Trinkwasser verwendet werde

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Aluminium

Schwermetalle (Kupfer, Blei, Cadmium, Nickel, Cobalt, Quecksilber, ...)

Grundsätzlich sind alle Schwermetalle bereits in geringen Konzentrationen toxisch und Ursache bzw. Verstärkung für fast alle Zivilisationskrankheiten; Buch "Schwermetalle - Ursache für Zivilisationskrankheiten" (Peter Jenrich, Arzt und Beirat vom Ausschuss für klinische Metalltoxikologie).

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Schwermetalle (Kupfer, Blei, Cadmium, Nickel, Cobalt, Quecksilber, ...)

⁵ <https://di-amanti.com/auswirkungen-von-plastik-auf-menschen/>

⁶ <https://utopia.de/ratgeber/bisphenol-s-was-du-ueber-den-ersatzstoff-wissen-musst/>

⁷ <https://www.wassertest-online.de/blog/aluminium-im-trinkwasser/>

Uran als Schwermetall

Uran ist in Deutschland geologisch bedingt flächendeckend vorhanden. Durch Düngemittel werden zusätzlich jährlich bis zu 150 Tonnen Uran und Arsen auf den Feldern verteilt. Dies gelangt zunehmend immer mehr ins Grundwasser. Messwerte bis zu 22 µg/L sind im Trink- und Mineralwasser nachweisbar. Bereits 2 µg/L haben nachgewiesen eine Leber- und Nierenschädigende Wirkung (Universität Kiel, Prof. Kruse).

- Entfernen
- Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Uran als Schwermetall

Salze

Zu viel Salz steht im Zusammenhang mit Bluthochdruck und Herz- Kreislauferkrankungen (Uni Regensburg 2014). Deshalb sollte im Trinkwasser die Konzentration deutlich unter 10 mg/L liegen. Mineralwässer bzw. sogenannte "Heilwässer" enthalten in der Regel deutlich mehr Salze als Leitungswasser.

- Soll deutlich unter 10 mg/L sein.
- Kann in meinem Trinkwasser auch höher enthalten sein.

Notiz zu Salze

Hormone & Medikamentenrückstände*

Gefahr von Unfruchtbarkeit und Antibiotika-Resistenzen (multiresistente Keime/MRE), 3sat NANO; Neben der Nahrungsmittelproduktion wird auch dem Wasser besondere Aufmerksamkeit geschenkt, denn mit Fäkalien, Spital- und Industrieabwässern gelangen Antibiotikarückstände und resistente Bakterien ins Abwasser⁸. Zahlreiche Untersuchungen haben inzwischen belegt, dass Resistenzen durch konventionelle Abwasserreinigungsanlagen nicht komplett entfernt werden können und auf diese Weise auch in die Gewässer gelangen und sich dort anreichern können.

- Entfernen
- Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Hormone & Medikamentenrückstände

⁸

https://www.dora.lib4ri.ch/eawag/islandora/object/eawag%3A15441/datastream/PDF/B%C3%BCrgman-n-2017-Antibiotikaresistenzen_im_Trinkwasser--%28published_version%29.pdf

Bakterien, multiresistente Erreger, Viren, Parasiten

Trinkwasser ist ein Verbreitungsmedium für Rota- und Noroviren (Uni Helsinki). Aufgrund von Medikamentenrückständen wie z.B. Antibiotika bilden sich immer mehr Resistenzgene in Bakterien, welche zunehmend auch in Oberflächengewässer und Trinkwasser nachweisbar sind. Auch aus diesem Grund sind Trinkwasserfilter ohne mechanische Keimsperrern im Eingangsbereich nicht mehr zeitgemäß und keineswegs zukunftssicher. Beim Eindringen der Keime in solche Filter stellen diese sogar ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar.

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Bakterien, multiresistente Erreger, Viren, Parasiten

Mikroplastik, Nanopartikel, Asselkot, Sedimente, Asbest, Huminstoffe, sonstige Rohrauslösungen

Das Fraunhofer Institut für Toxikologie hat bereits Asbest im Trinkwasser nachweisen können "Im Leitungsnetz können Huminstoffe ausgefällt werden oder sich an den Wandungen anlagern, um dann in unregelmäßigen Abständen als eine Art Schlamm beim Verbraucher aus dem Hahn zu kommen". (Prof. Dr. Joachim Fettig); Mikroplastik und Nanoplastik ist fast überall in Trinkwasser und Mineralwasser nachweisbar - mögliche gesundheitsschädigende Wirkungen können noch nicht abgeschätzt werden.

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Mikroplastik, Nanopartikel, Asselkot, Sedimente, Asbest, Huminstoffe, sonstige Rohrauslösungen.

Wasserasseln und andere Kleinstlebewesen

"Asselkot ist im Wasser sehr stabil (über zwei Wochen), reichert sich somit im Rohrnetz an. Die im allgemeinen als Rostablagerungen angesprochenen Feststoffe im Rohrnetz bestanden in den untersuchten norddeutschen Städten zu 30 bis 70 Prozent aus Asselkot." (TU Berlin); Dies bietet wiederum eine Grundlage zur Verbreitung von Bakterien und MRE.

Entfernen

Kann in meinem Trinkwasser enthalten sein.

Notiz zu Wasserasseln und andere Kleinstlebewesen

Thema: Zukunft

- Wie alt möchten Sie werden und was haben Sie in Ihrer Rente für Ziele?
- Welche Aktivitäten möchten Sie im Alter noch machen?
- Wie schätzen Sie Ihre derzeitige gesundheitliche Situation ein?
- Was müsste sich bei Ihnen im Nachhinein verbessern?
- Wie wichtig ist Ihnen Qualität und was verstehen Sie darunter genau?
- Wie wichtig ist Ihnen Lebensdauer ganz allgemein?

Notiz zu Zukunft

Thema: Abschluss

- Gibt es noch etwas was Ihnen heute wichtig ist?
- Kann ich noch einmal zusammenfassen?
- Wenn ich zusammenfasse, denke ich das.....

Notiz zu Abschluss

Basis-Trinkwassertest

Ich hoffe, die Fragen haben dazu beigetragen besser zu verstehen, das Wasser ist das wichtigste Lebensmittel des Menschen ist.

Das ist eine Einladung für ein **Beratungsgespräch** zum Thema Trinkwasserfilteranlage. Ich selbe nutze eine solche seit drei Jahren von der Firma BelaAqua und kann Dir aus dieser Erfahrung berichten. In manchen Ländern der Welt gehören Umkehrosmoseanlagen deshalb schon heute zur Standardausstattung vieler Haushalte

Gereinigtes Leitungswasser kann nach fachgerechter Aufbereitung einen Mineralstoffgehalt wie die reinsten Flaschenwasser aus dem Handel haben, jedoch ohne derartige Schadstoffe wie sie in unserem üblichen Leitungswasser und Mineralwasser zu finden sind.

Basis-Trinkwassertest

Ob nun vor Ort bei Dir am Wasserhahn eine Gefährdung des Wassers vorliegt, kann durch einen Wassertest festgestellt. Gravierende, die Grenzwerte überschreitenden Unregelmäßigkeiten werden, die Versorger abstellen müssen. Hausintern Verunreinigungen sind die eigene Angelegenheit oder die des Vermieters.

Im Grunde geht es jedoch darum ein gesundes und reines Wasser zu trinken. Dies eine Frage des Bewusstseins über die Wirkung von Wasser, die zum Nachdenken und Umdenken bei Dir führt. Die gängigsten Gründe sind folgende.

Erfahre wie rein Dein Leitungswasser wirklich ist!
Mein professioneller Basis-Trinkwassertest im Wert von 80 € beinhaltet:

Dein Trinkwasser zu testen auf den

- Leitwert
- Kalk
- Nitrat
- Schwermetalle (kumulativ)
- Sättigung des Wassers



Der Trinkwassertest ist für Sie kostenlos und dauert ca. 1 ½ Stunden. Dabei testen wir Ihr Leitungswasser und, auch ihr Mineralwasser- sollten Sie eines trinken.

Wir vergleichen ihr bisher genutztes Wasser mit frisch abgefüllten BelaAqua Wasser.
Reines Wasser trinken wird Sie begeistern

Ich freue mich auf einen Termin bei Dir.

Du erreichst mich Mobil unter 0151 70 10 41 20.
Kontakt auch über www.b3coaching.de



VisdP/Site Owner
(Verantwortlich im Sinne des VisdP
und für den Inhalt nach §55, Abs. 2
RStV):

B₃|Coaching
Lothar Knopf
Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen
Mobiltelefon: 0151 70104120
eMail: info@b3coaching.de,
Website: b3coaching.de
Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120