

Dr. med. Maria Folk

Die sieben Mythen  
über dein *Trinkwasser*

# Wer bin ich?

*Dr. med. Maria Folk*



---

## **GANZHEITLICHE ÄRZTIN, UNTERNEHMERIN UND ZWEIFACHE MAMA**

Ich möchte mit all meinen Facetten wieder den Fokus auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen legen und eine neue Generation von Ärzten symbolisieren. Ich verfüge über eine breite Expertise zu besonderen gesundheitlichen Themen wie Mikronährstoffe, Theta Healing, Irisdiagnostik, Aromaöltherapie uvm.

---

## **TRINKWASSEREXPERTIN**

Seit über 3 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Wasser und welche Eigenschaften ein gesundes Trinkwasser ausmachen. Mein Ziel ist es, dieses besondere Wissen und meinen Mehrwert leicht verständlich und kompakt an alle interessierten offenen Menschen weiter zu geben und Lösungen aufzuzeigen.

# Die 7 Mythen über dein

# Trinkwasser

## Überblick

1. Mythos - Jeder Mensch braucht 1,5 Liter Wasser pro Tag
2. Mythos - Pures Wasser schmeckt mir nicht!
3. Mythos - Ein geringes Durstgefühl ist normal.
4. Mythos - Es ist doch egal, welches Wasser wir trinken. Wasser ist Wasser!
5. Mythos - Unser Trinkwasser ist doch gut kontrolliert!?
6. Mythos - Wasser hat keine große Priorität für unsere Gesundheit.
7. Mythos - Flaschenwasser ist besser als Leitungswasser.



# Jeder Mensch braucht 1,5 Liter Wasser pro Tag!

## *Mythos Nr. 1*

Jeder Mensch besteht zu ca. 70% aus Wasser, kleine Babys sogar bis zu 90%. Wahnsinn, oder?

Deine tägliche Trinkmenge ist keine feste Zahl, sondern hängt von vielen Faktoren wie Alltagsbewegung, Größe, Gewicht, Sportverhalten uvm. ab. Eine zarte 60 kg-Frau braucht deutlich weniger Wasser am Tag als ein Bodybuilder mit 130 kg Gewicht. Die tägliche Trinkmenge ist also sehr individuell. Wenn du Formeln liebst, dann gibt die folgende einen guten Überblick über deine täglich notwendige Wasserzufuhr:

**30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht (pro Tag)**

Beispiel 70 kg - 2,1 Liter täglich

# Pures Wasser schmeckt mir nicht!

## *Mythos Nr.2*

Vielen Menschen schmeckt pures Wasser einfach nicht. Daher wird entweder generell zu wenig getrunken oder Wasser wird ausgetauscht z.B. gegen aromatisierten Tee, Saft oder Softdrinks. Viele Menschen müssen sich sogar daran erinnern zu trinken und nutzen dafür Apps oder stellen sich die Uhr. Ist das nicht verrückt?

### **Woran kann es liegen, dass dir Wasser nicht schmeckt?**

Das ist häufig ein Problem der Wasserqualität. Bitte was? Ja, du hast richtig gelesen. Unser heutiges Trinkwasser hat leider nichts mehr mit einem reinen ursprünglichen Wasser zu tun, welches wir tausende Jahre in der Menschheitsgeschichte getrunken haben. Es kann unzählig viele Stoffe enthalten, die dort nicht rein gehören und schmeckt oft fad und alles andere als lecker. Evolutionsbedingt ist unser Körper jedoch an ein hochqualitatives Wasser gewöhnt und "wehrt" sich intuitiv gegen minderwertiges Trinkwasser.





# Ein geringes Durstgefühl ist normal.

## *Mythos Nr.3*

Dein Körper benötigt jeden Tag Wasser, denn es ist das Element aus welchem wir zu 70% bestehen. Durch Schweiß, Urin und Atmung verlieren wir jeden Tag ca. 2-3 Liter Wasser.

Wenn du zu den Menschen gehörst, denen es schwerfällt ausreichend zu trinken, dann liegt das oft an der Qualität deines Trinkwassers. Unser Körper spürt intuitiv, dass ihm dieses Wasser, welches du trinkst, nicht gut tut. Als Schutzmechanismus schraubt er das Durstgefühl und deinen Stoffwechsel so weit runter, dass er gerade noch überleben kann. Anzeichen für Wassermangel im Körper spürst du sehr wahrscheinlich in Form wiederkehrender Müdigkeit, Energie-losigkeit, Kopfschmerzen oder auch Konzentrationsstörungen.

Es ist demnach nicht normal, wenn du kein oder nur wenig Durst verspürst, sondern ist eher ein Alarmzeichen deines Körpers.

# Es ist doch egal, welches Wasser wir trinken. Wasser ist Wasser!

## *Mythos Nr.4*

Hast du schon Mal Wasser aus einer ursprünglichen und unberührten Waldquelle getrunken? Dann hast du sicherlich gemerkt, wie gut dir dieses Wasser getan hat und dass du wahrscheinlich auch viel mehr Durst hattest!? Wenn ein Trinkwasser u.a. frei von Schadstoffen ist, spürt unser Körper das sofort und will mehr! Das Durstgefühl wird nach oben geschraubt und wir können mit purer Leichtigkeit 2-3 Liter am Tag trinken.

Oft schmeckt ein reines Trinkwasser auch viel besser - frischer, lebendiger, lieblicher - es geht runter wie Öl und Trinken ist plötzlich nicht mehr anstrengend.





# Unser Trinkwasser ist doch gut kontrolliert!?

## *Mythos Nr.5*

Ja, das stimmt. Allerdings werden nur ca. 40 Stoffe und Stoffverbindungen in unserem Trinkwasser regelmäßig durch die zuständigen Wasserwerke kontrolliert. In der deutschen Trinkwasserverordnung ist genau aufgelistet, welche Substanzen im Wasser getestet werden müssen und wie hoch die jeweiligen Grenzwerte sein dürfen.

Kannst du dir vorstellen, wieviele Stoffe sich in deinem Trinkwasser befinden können, dort aber nichts zu suchen haben? Die Antwort heisst: **mehrere Tausende (!)**. Die 3 wichtigsten sind Nitrat, Mikroplastik und Medikamentenrückstände.

Wusstest du, dass z.B. mögliche Medikamentenrückstände in unserem Trinkwasser (Antibiotika, Schmerzmittel, Antibabypille etc.) überhaupt nicht getestet werden? Wir trinken also jeden Tag einen kleinen Medikamentencocktail ohne es zu wissen.



Was dieser in unserem Körper über einen längeren Zeitraum anrichtet, kann nur erahnt werden. Denn jeder einzelne Schadstoff wird entweder durch unseren Körper entgiftet oder im Bindegewebe eingelagert. Wir sind also unser eigener Schadstoff-Filter!

Zusammenfassend kann man sagen, dass weniger als 1% aller möglichen (Schad)-stoffe in unserem Wasser getestet werden. Das heisst im Umkehrschluss, dass 99% nicht untersucht werden. Ist das nicht Wahnsinn? Warum erzählt uns das niemand?

Eine genaue Auflistung mit Erläuterung und Quellen der 12 bekanntesten Schadstoffe im Trinkwasser findest du auf meiner Webseite unter folgendem Link:

[www.holistischeswasser.de](http://www.holistischeswasser.de)

# Wasser hat keine große Priorität für unsere Gesundheit.

## *Mythos Nr.6*

Wenn du verstanden hast, dass wir Menschen zu 70% aus dem Element Wasser bestehen, wirst du auch verstehen, dass Wasser eines der wichtigsten Fundamente für unsere Gesundheit darstellt. Nur Licht und Luft sind noch wichtiger. Wir sind Wasserwesen und brauchen Wasser um zu leben.

**Weisst du, was die Hauptaufgabe von Wasser in unserem Körper ist?** Neben unzählig vielen kleinen Aufgaben ist die wichtigste die **ENTGIFTUNG** deiner Zellen. Wasser fungiert wie ein leeres Fahrzeug, welches unnütze und giftige Stoffe bindet und aus unserem Körper schleust (über z.B. Niere, Leber und Darm). Das funktioniert am besten mit einem reinen und natürlichem Wasser, welches auch in unsere Zellen eindringen kann.





# Flaschenwasser ist besser als Leitungswasser.

## *Mythos Nr.7*

Diese Behauptung ist weder richtig noch falsch. Sie ist allerdings von sehr vielen Faktoren abhängig. Vorab lässt sich sagen: Nur weil ein Wasser in einer Flasche abgefüllt ist, heisst das nicht, dass dieses Wasser eine bessere oder schlechtere Qualität als unser Leitungswasser hat.

Denn viel wichtiger, ob ein Wasser in einer Flasche abgefüllt ist, ist die Frage nach dem Abfüllort bzw. der Qualität der Wasserquelle. Hat das Wasser z.B. Kontakt mit Grundwasser oder zu verunreinigtem Wasser in der Nähe? Und zum anderen ist es auch wichtig den Unterschied zwischen Plastik- und Glasflaschen zu kennen.

Wusstest du, dass du eine ganze Plastikflasche pro Jahr "isst", wenn du täglich 3 Liter Plastikflaschewasser trinkst? Diese Mikroplastik in unserem Körper kann v.a. hormonelle Auswirkungen haben und z.B. in unseren weiblichen Zyklus eingreifen oder unsere Fruchtbarkeit negativ beeinflussen..



# Es ist also nicht egal, WELCHES WASSER DU TRINKST!

- Wasser ist dein Lebenselixier und setzt den Grundpfeiler für deine körperliche Gesundheit. Es ist nicht egal, welches Wasser du deinem Körper täglich zuführst. Schenke ihm ein reines, lebendiges Wasser, mit dem er sich mit Leichtigkeit reinigen und erneuern kann.

*Ist dir eigentlich bewusst,*

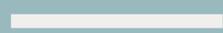
dass du mit einem herkömmlichen Trinkwasser *jeden Tag* Schadstoffe trinkst und sich diese in deinem Körper ansammeln?

KOMM IN DIE EIGENVERANTWORTUNG.  
ICH BEGLEITE DICH GERNE AUF DEINER WASSERREISE...



— *Connect* with me online

**WEBSEITE WASSER**



[www.holistischeswasser.de](http://www.holistischeswasser.de)

**INSTAGRAM**



[@dr.mariafolk](https://www.instagram.com/dr.mariafolk)

[@wasseruniversum](https://www.instagram.com/wasseruniversum) (Wissensaccount)

# Willst du ganz tief eintauchen?

*Dein exklusiver Workshop über gesundes Trinkwasser. Video, E-Book und Hörbuch in einem All-in-one-Wissenspaket.*

Werde dein eigener Wasserexperte und erfahre **alles** über die individuelle Aufbereitung deines Trinkwassers. Du lernst im "Wasseruniversum" alles, was du über gesundes Wasser wissen musst, um eine gute Trinkwasserentscheidung treffen zu können. Von Umkehrosmose über Aktivkohle bis hin zu hochwertigen Wasserfiltern und Empfehlungen für besonderes Flaschenwasser. Hier findest du alle Antworten auf deine Fragen...

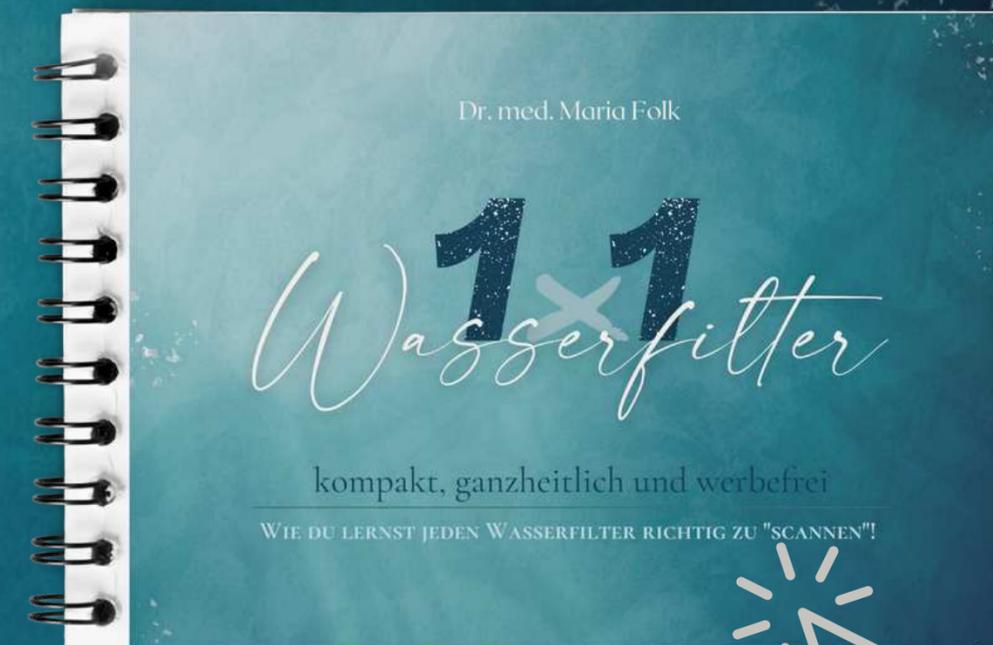
## Wasseruniversum

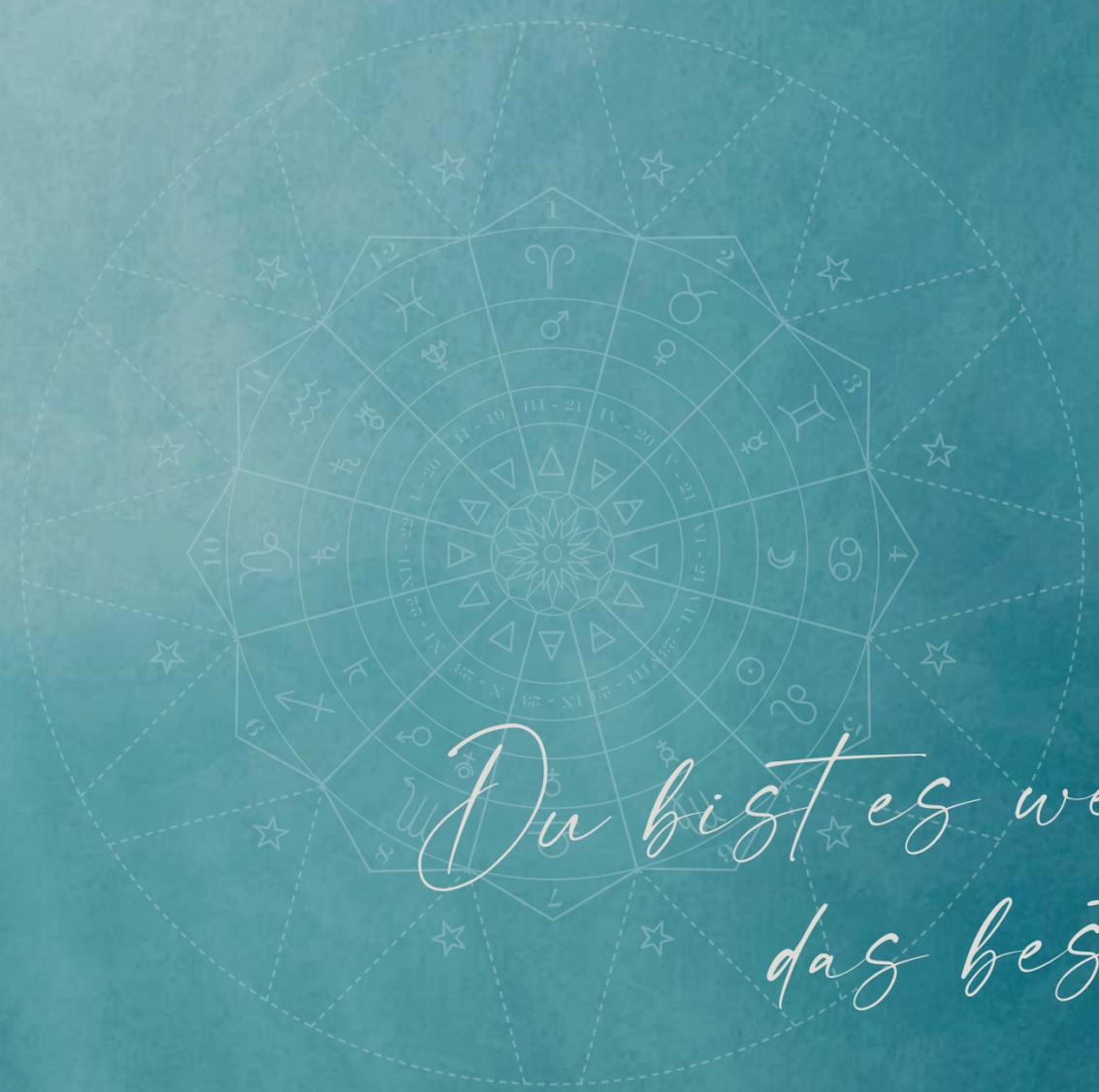


» [www.holistischeswasser.de](http://www.holistischeswasser.de)

# Zwei Basis-Booklets mit einzigartigem Mehrwert.

*Für jede Priorität das passende Wissensbooklet.*





*Du bist es wert, dass dein Körper täglich  
das beste Wasser bekommt.*

➤ [www.holistischeswasser.de](http://www.holistischeswasser.de)