

WEIL GESUNDHEIT BEIM WASSER BEGINNT

FILTER FINDER

Dein Guide für mehr
Klarheit





HALLO, ICH BIN BARBARA SCHMID

*zert. Mikronährstoffcoach
Ernährungsberaterin,
Female Food Coach*

Wasser ist die Basis für Energie,
Vitalität und Wohlbefinden.

Als Nährstoffexpertin ist mir klar, dass es nicht nur wichtig ist, wertvolle Nährstoffe zuzuführen sondern auch Schadstoffe zu meiden.

Jahrzehntelang habe ich Leitungswasser getrunken – bis Schlagzeilen über Hormone, Keime, Pestizide & Co. mein Vertrauen erschütterten. Plötzlich schmeckte es mir nicht mehr, und ich trank immer weniger.

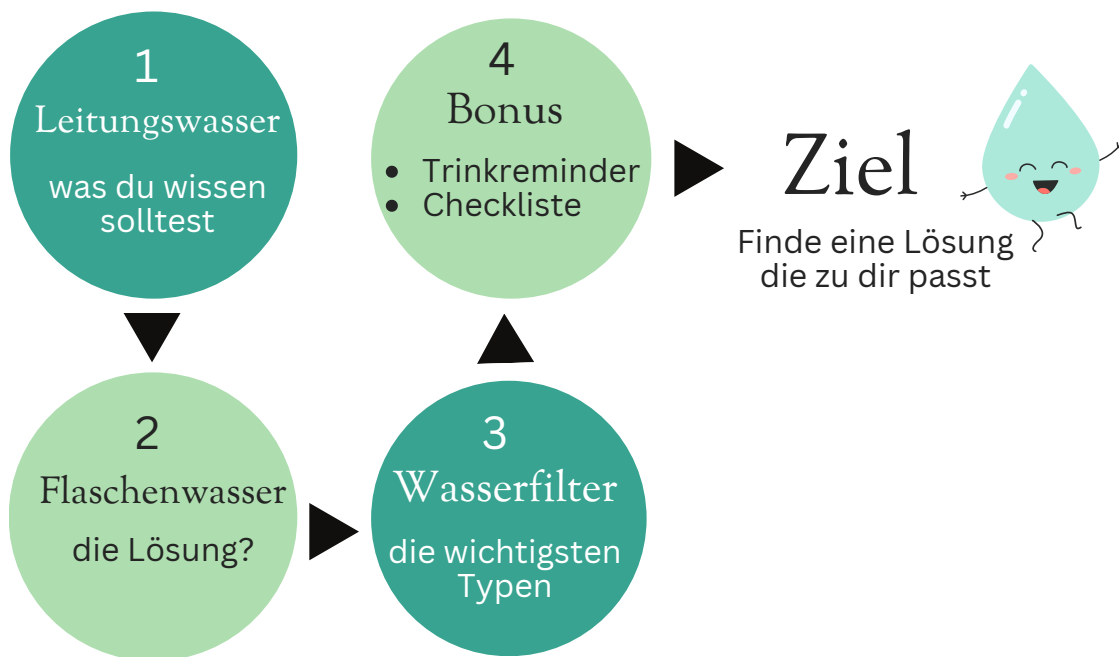
Also begann ich, mich intensiv mit Wasserqualität und Filtern auseinanderzusetzen.

Dieses Wissen und meine Erfahrung möchte ich dir nun weitergeben, damit du mehr Klarheit zum Thema Wasserfilter bekommst.

Deine Barbara

KLARHEIT FÜR DICH

Leitungswasser, Flaschenwasser oder Wasserfilter? Hier findest du Klarheit zum Thema “sauberes Trinkwasser”. Du erfährst welche Filter es gibt, worauf du achten solltest, welche Alternativen es gibt und anhand einer Checkliste, kannst du die passende Lösung für dich finden.



Wasser und Gesundheit

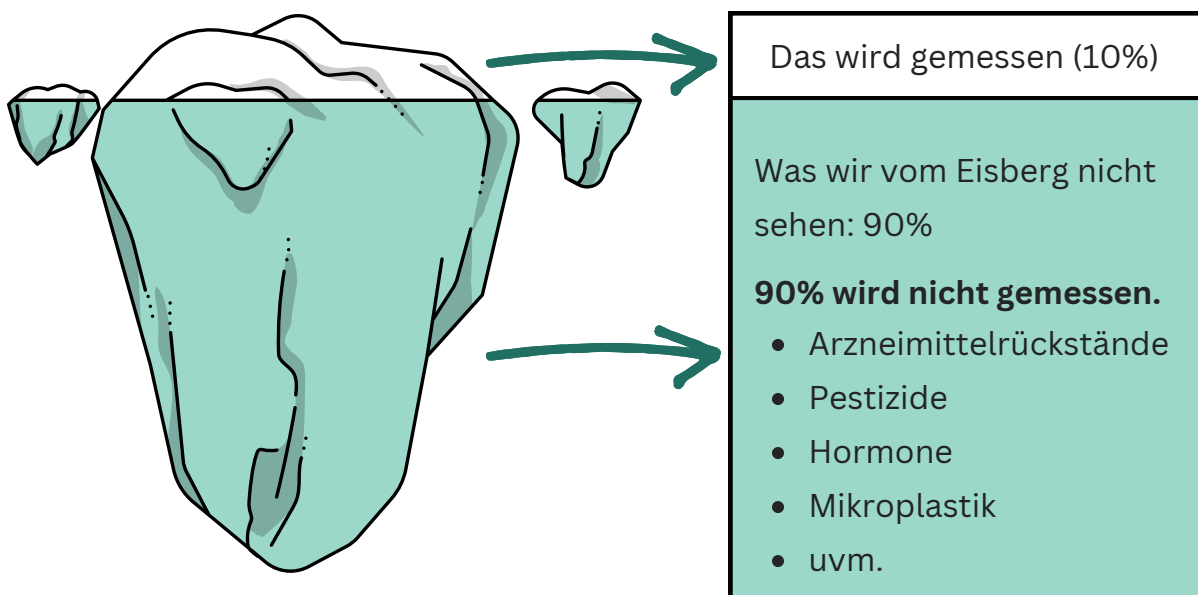
Wasser ist eine sehr wichtige Säule für unsere Gesundheit. Auch wenn man je nach Lösung etwas mehr oder weniger Geld in die Hand nehmen muss, so ist es ein einmaliger Aufwand. Ein Wasserfilter lässt sich super einfach in jeden Alltag integrieren ohne langfristigen hohen Zeitaufwand. Ich hoffe, dass du für dich eine passende Lösung für das Thema Wasser findest.



01 LEITUNGSWASSER

Beste Kontrollen?

im Trinkwasser aus der Leitung sind etwa 1500 bis zu mehr als 2000 verschiedene Substanzen enthalten. Weniger als 50 davon werden kontrolliert/gemessen [2]. Das ist viel weniger als nur die Spitze des Eisbergs. Was ist aber mit dem Teil des Eisbergs der unter der Oberfläche ist und etwa 90% ausmacht?



Die Spitze des Eisbergs

- Grenzwerte im Wandel: 1980 war der Grenzwert für Fremdstoffanteile bei $280\mu\text{Sv}$. Die WHO empfiehlt eine maximale Obergrenze von $750\mu\text{S}$ [3]. In Deutschland liegt der Grenzwert nach mehreren Erhöhungen der letzten Jahre mittlerweile bei $2.790\mu\text{Sv}$. [4].
- Problem Nitratbelastung: hauptursächlich durch Folgen der Massentierhaltung und Überdüngung. Die WHO empfiehlt einen Grenzwert von unter 10 mg/l . [3] In Deutschland liegt der Wert jedoch bei 50 mg/l . [4]

Unter der Oberfläche

Substanzen wie Arzneimittelrückstände, Pestizide, PFAS, Mikroplastik, TFA Hormone, usw. werden nicht oder nur unzureichend getestet und es gibt nicht mal Grenzwerte dafür - und das obwohl bekannt ist, dass in Wasserwerken diese Stoffe nicht explizit gefiltert werden [5].

02 FLASCHENWASSER

Zum Thema Flaschenwasser sollten ein paar Dinge beachtet werden. Es gibt keine Pauschalantwort, weil natürlich die Qualität auch hier den Unterschied macht.



MEIDE PLASTIKFLASCHEN

So hat z.B. eine Studie [6] 20 verschiedene Produkte untersucht und bei 12 davon wurde eine signifikant erhöhte östrogene Aktivität nachgewiesen. Auch Mikroplastik kann bei Plastikflaschen ein Problem darstellen.

SETZE AUF QUALITÄT

Wenn Flaschenwasser, dann rate ich zu einem hohen Qualitätsstandard wie z.B. St. Leonhards Quellen (unbezahlte Werbung), hier sind Analysen vorhanden und das Wasser hat hohe Qualitätsansprüche an Struktur und Reinheit.



FINDE DEINE LÖSUNG

für uns war Flaschenwasser eine gute Übergangslösung bis wir uns für einen Filter entschieden haben. Langfristig ist es jedoch sehr kostspielig. Rechne dir hierzu am besten aus, wie viel Kosten das pro Monat sind und bedenke wieviel Zeit du mit Einkaufen und Schleppen verbringst.

03 WASSERFILTER

Die Entscheidung für einen Wasserfilter kann schwer sein - denn das Angebot ist unglaublich riesig und die Unterschiede oft nicht so einfach zu erkennen.

Ich gebe dir hier eine kleine Übersicht über Vor- und Nachteile (keine Gewähr auf Vollständigkeit).



TISCHKANNENFILTER

Tischkannenfilter (ab ca. 20€ erhältlich) haben den großen Nachteil, dass nur ein geringer Schadstoffanteil herausgefiltert wird. Zusätzlich besteht die Gefahr der Verkeimung, besonders wenn das Wasser in dem Gefäß länger steht, bei Wärme oder die Kartuschen nicht regelmäßig gewechselt werden.



AKTIVKOHLEFILTER

Als Auf Tischfilter ab ca. 200€, eingebaut als Untertischvariante ab ca. 700€. Einen Aktivkohlefilter rate ich als Mindestanforderung, denn das ist schon mal eine gute Lösung. Hier fehlt mir jedoch bei den meisten Produkten die Wasserstrukturierung (zellverfügbares Wasser) und auch werden keine Nanopartikel, Nitrate und Viren herausgefiltert. Es ist außerdem bei manchen Produkten möglich, dass Silberrückstände ins Wasser übergehen könnten.



OSMOSEFILTER

Über Umkehrosmose werden Verunreinigungen wie Viren, Bakterien, Pestizide, Medikamentenrückstände usw. entfernt. Ab etwa 600€ - 8.000€ erhält man ein hochqualitatives Wasser, das frei von Schadstoffen ist. Da das Wasser danach sehr rein ist, sollte eine Nachmineralisierung enthalten sein. Das Abwasser kann man zum Gießen von Zimmerpflanzen verwenden. Durch Umkehrosmose erhält man den höchsten Grad an Filtration und Reinheit.

FAZIT

Die beiden letzten Varianten also Osmose und Aktivkohle, sowie hochwertiges Flaschenwasser zählen in meinen Augen derzeit zu den besten Lösungen zum Thema sauberes Trinkwasser. Welche Lösung für dich passend ist, darfst du für dich entscheiden. Flaschenwasser ist wohl die schnellste Lösung, auf Dauer jedoch sehr teuer. Aktivkohle ist eine gute Lösung für relativ wenig Geld. Osmosefilter kosten zwar nochmals etwas mehr, dafür ist jedoch hier die Reinheit noch höher.



Mein Tipp

Du kannst je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen für dich eine Lösung finden. Das muss auch nicht von heute auf morgen sein. Wichtig ist in meinen Augen nur, dass wir uns damit auseinandersetzen und ein gutes Gefühl beim Trinken haben.

04 CHECKLISTE

Egal ob du dich für einen Aktivkohlefilter entscheidest oder einen Umkehrosmosefilter - diese Checkliste hilft dir bei der Auswahl eines passenden Filters.

 mindestens Aktivkohle, besser Umkehrosmose	 guter Geschmack des Wassers
 geringe laufende Kosten	 Schutz vor Verkeimung (z.B. durch UV)
 einfache Bedienung	 neutraler PH-Wert
 einfache Installation	 zellferfügbares Wasser (Verwirbelung)
 einfacher Filterwechsel	 Garantie und gut erreichbarer Kundendienst
 möglichst Wartungsfrei	 falls Osmose: wenig Abwasser
 strukturiertes Wasser (hexagonale Wasserstruktur)	 falls Osmose: Remineralisierung

Was sonst noch wichtig ist

Neben diesen Allgemeinen Checkpunkten ist es aber auch wichtig zu entscheiden, ob du eine Wasserbar haben möchtest oder einen eingebauten Filter (hier sind große Preisliche Unterschiede). Beides hat Vor- und Nachteile.

Für eine Wasserbar brauchst du etwas Platz in der Küche - musst aber dafür nicht an deiner Küchenspüle ein Loch für einen zweiten Wasserhahn bohren oder einen neuen kaufen, usw.

Das sind also ganz individuelle Überlegungen. Diese sind jedoch sehr wichtig, damit du auch auf lange Sicht glücklich bist mit deiner Lösung.

MEINE EMPFEHLUNG

Du hast jetzt alles in der Hand, um den perfekten Wasserfilter für dich zu finden. Der Wasserfilter sollte zu deinem Alltag und deinen Anforderungen passen. Falls noch Fragen offen sind, kannst du dich gerne bei mir melden 😊.

MEIN WASSERFILTER

Nach langer Recherche habe ich mich schließlich für die Arktisquelle entschieden. Die Arktisquelle ist eine Umkehrosmoseanlage, die alle genannten Kriterien erfüllt. Nach nun fast einem Jahr mit der Arktisquelle kann ich sie von Herzen weiterempfehlen. Sie ist täglich im Einsatz und ich verwende das gefilterte Wasser sogar zum Kochen. Besonders die Heißwasserfunktion möchte ich nicht mehr missen.



Vorteile

- 7-Stufen Filter
- einfache, intuitive Bedienung
- einfacher Filterwechsel
- sowohl Temperatur als auch Wassermenge individuell einstellbar
- Strukturiertes Wasser
- wenig Abwasser
- uvm.

*5% Rabatt mit dem Code:
Gesundheit5*

Ich würde unsere Arktisquelle* nicht mehr hergeben. Das Wasser schmeckt besser - ja es schmeckt wirklich nach Quellwasser! - und es sieht sogar optisch deutlich sauberer aus. Ich trinke viel mehr und vor allem habe ich ein gutes Gefühl dabei. Meine Kinder lieben ebenfalls das Wasser und jetzt müssen wir keine Flaschen mehr heim schleppen.

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUR ARKTISQUELLE

Kann ich das Wasser testen?

Ja, du hast eine 14 Tage Geld-zurück-Garantie sollte dir das Wasser nicht schmecken.

Was brauche ich um die Arktisquelle anzuschließen?

Du brauchst lediglich etwas Platz und eine Steckdose.

Ist der Filterwechsel einfach zu machen?

Ja, der Filterwechsel ist in weniger als 5 Minuten selbstständig und ohne externe Werkzeuge durchführbar.

Werden auch Schwermetalle raus gefiltert?

Die Arktisquelle filtert unter anderem mit einer Molekularmembran kann sämtliche Schadstoffe und Geschmacksstoffe aus dem Wasser entfernen, wie zum Beispiel PFAS, Bakterien, Viren, Keime, Hormone, Antibiotika, Medikamentenrückstände, Pestizide, Herbizide, Fungizide, Schwermetalle wie Blei, Kupfer, Quecksilber, Arsen, Schwefel, Kalk, radioaktive Stoffe, Nitrat usw., und nahezu alle anderen Schadstoffe, die größer sind als 0,0001 Mikrometer (zum Vergleich: ein menschliches Haar hat einen Durchmesser von etwa 50 bis 70 Mikrometer).

filtert die Arktisquelle auch Mineralien heraus?

Eine gründliche Filtration aller Schadstoffe ist nicht möglich, ohne auch eine gewisse Menge an Mineralien zu entfernen.

Die primäre Aufgabe von Wasser im Körper umfasst unter anderem den Nährstofftransport, die Versorgung von Zellen und Gewebe sowie die Unterstützung von Entgiftungs- und Ausscheidungsprozessen. Um diese Aufgaben optimal durchführen zu können, sollte Wasser möglichst rein sein (also frei von schädlichen Substanzen).

In der Arktisquelle erfolgt eine leichte Remineralisierung des Wassers, das kann dazu beitragen, den Körper mit essenziellen Mineralien zu versorgen. Dennoch sollte der Großteil der benötigten Mineralien durch eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden.

Eignung für Babynahrung: Das gefilterte Wasser ist aufgrund seiner Reinheit und Qualität auch für die Zubereitung von Babynahrung geeignet, was Eltern zusätzlichen Komfort bietet.

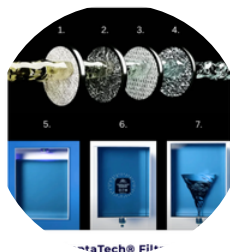
WEITERE INFOS ZUR ARKTISQUEULLE



ZUR ARKTISQUEULLE

Spare 5% auf die Arktisquelle mit dem
Rabattcode: **Gesundheit5**
(auch kombinierbar mit Aktionen und
gültig auf Filter)

scanne mich



MEHR INFOS ZUR FILTERTECHNIK

7-Stufen SeptaTech Filtration für
perfektes Wasser



WEITERE FRAGEN UND ANTWORTEN

häufig gestellte Fragen und
Antworten dazu.



DU HAST NOCH MEHR FRAGEN?

Schreib mir gerne persönlich unter
info@mikronaehrstoffleichtgemacht.com



KLARES WASSER DURCH BEWUSSTES HANDELN

Das kannst du für sauberes Wasser tun:



- mit einem Wasserfilter den Grundstein für sauberes Wasser in deinem Haushalt legen (und dadurch anderen ein Beispiel sein)
- Aufklärungsarbeit unterstützen oder Petitionen unterschreiben gegen den Einsatz von gefährlichen Pestiziden (z.B. [diese hier](#))
- Putzmittel & Chemikalien sparsam verwenden, am besten biologisch abbaubar
- Sorgsam mit Wasser umgehen (das spart nicht nur Ressourcen, sondern verringert auch die Belastung des Abwassers)

Das solltest du nicht machen:



- Arzneimittel und Schadstoffe nicht in der Toilette oder Spüle entsorgen (alte Medikamente oder Reste gehören in den Hausmüll, Sondermüll oder in die Apotheke - niemals ins Abwasser!)
- Vermeide aggressive Reinigungsmittel und setze auf umweltfreundliche Alternativen.
- Meide Mikroplastik
- Bratfett, Ölreste & Co. gehören in den Restmüll, nicht ins Spülbecken.
- Zigarettenstummel nicht auf den Boden werfen (eine einzige Kippe kann bis zu 40 Liter Wasser verunreinigen!)
- Meide Produkte aus Massentierhaltung (Antibiotikabelastung usw.) und meide Produkte, die mit Pestiziden usw. belastet sind.

TREINKREMINDER

HAST DU GENUG GETRUNKEN?

Wasser ist essentiell für unseren Körper. Doch wieviel brauchen wir eigentlich? Die Faustregel lautet: **Mindestens 35ml pro kg Körpergewicht**. Die Erfahrung zeigt: mit sauberen Wasser schafft man die Trinkmenge viel leichter (sogar meine Kinder trinken mehr Wasser). Verwende gerne diese Liste, um deine Trinkmenge leichter abzudecken 😊.

1	2	3	4
    	    	    	    
    	    	    	    
5	6	7	8
    	    	    	    
    	    	    	    
9	10	11	12
    	    	    	    
    	    	    	    
13	14	15	16
    	    	    	    
    	    	    	    
17	18	19	20
    	    	    	    
    	    	    	    
21	22	23	24
    	    	    	    
    	    	    	    
25	26	27	28
    	    	    	    
    	    	    	    
29	30	31	
    	    	    	
    	    	    	

Quellen

- [1] <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/trinkwasser#gewusst-wie>
- [2] <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/t/trinkwasser.html>
- [3] WHO, <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549950>
- [4] (EG Richtlinien EU-Rat/Anpassung Trinkwasserverordnung Bundesrat 530/10),
https://www.bundesrat.de/DE/dokumente/beratungsvorgaenge/2010/beratungsvorgaenge-node.html?cms_gtp=5032190_list%253D8
- [5] <https://www.aerzteblatt.de/archiv/198237/Arzneimittelrueckstaende-im-Wasser-Vermeidung-und-Elimination>
- [6]: Wagner, Ernährungsumschau 2011, https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2011/02_11/EU02_2011_083_085.qxd.pdf
- [7] The Contribution of Drinking Water to Mineral Nutrition in Humans,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK216589/>
- [8] <https://www.global2000.at/publikationen/tfa-im-trinkwasser>
- [9] Arkisquelle Fragen und Antworten, <https://arkisquelle.de/pages/faq>

Affiliate

Es handelt sich bei der Arkisquelle bzw. bei mit * markieren Produkt um einen Partner-/Werbelink, bei jeder Bestellung bekomme ich eine kleine Provision. So kannst du meine Aufklärungsarbeit unterstützen - ohne Nachteil für dich.

Copyright

Copyright 2025 – Barbara Schmid, Dipl.-Ing. und Partner.

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Barbara Schmid und Partner. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht..



DANKE!

Für deine Zeit und dein Vertrauen.

Es mag auf den ersten Blick selbstverständlich erscheinen – doch Wasser ist eines unserer kostbarsten Güter. Mit deinem Interesse und deiner Offenheit trägst du dazu bei, bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit und unsere Umwelt zu treffen.

Ich hoffe, dieser Guide konnte dir mehr Klarheit schenken und dich inspirieren, deinen eigenen Weg in Richtung sauberes, lebendiges Wasser zu finden.

deine Barbara

