

## Whitepaper: Die Wahrheit über basisches Wasser – und was wirklich in deinem Glas steckt

Einfach erklärt. Klar wie Wasser.

**Autor:** Johannes Heppenheimer

**Stand:** April 2026

### Das Wichtigste zuerst (für alle, die es kurz und knackig mögen)

Lange Zeit dachten viele Menschen, dass „basisches Wasser“ gesund ist, weil es den Säuregehalt im Körper senkt. **Das ist falsch.** Unser Körper ist ein Profi darin, seinen Säuregehalt selbst zu regulieren – ganz egal, was wir trinken.

Aber das Gute ist: Die positiven Effekte, die Menschen seit Jahrzehnten spüren, sind **trotzdem real**. Sie kommen nur von einem anderen, viel kleineren Helden: **molekularem Wasserstoff (H<sub>2</sub>)**. Dieses winzige Molekül ist ein intelligenter Zellschützer – und es steckt ganz automatisch in basischem Wasser.

Dieses Papier erklärt, warum „basisches Wasser“ nicht das ist, was es zu sein scheint, warum Mineralien trotzdem wichtig sind und wie der wahre Star – der Wasserstoff – deine Zellen jung und gesund hält.

### 1. Die große Enttäuschung: Warum „basisches Wasser“ nicht entsäuert

Stelle dir vor, du versuchst, den Wasserspiegel eines riesigen Sees mit einer kleinen Gießkanne zu erhöhen. Genauso funktioniert die Idee, den Körper mit basischem Wasser zu „entsäuern“.

#### 1.1 Dein Körper ist ein Meister der Selbstregulation

Dein Körper ist ein Wunderwerk der Bio-Technik. Er hält den pH-Wert (das ist der Maßstab für Säure oder Base) deines Blutes immer in einem extrem engen, leicht basischen Bereich – etwa bei **pH 7,35 bis 7,45**. Das ist lebensnotwendig. Unser Körper schafft das völlig unabhängig davon, ob du Leitungswasser oder basisches Wasser trinkst. Er hat dafür starke „Puffer-Systeme“. Dabei wichtig: Mineralien aus dem Wasser liefern – wenn auch wenig – Puffer für diese Systeme.

#### 1.2 Die Magen-Barriere

Bevor basisches Wasser (mit pH 8-9) überhaupt in deinen Darm kommen kann, muss es durch deinen Magen. Dort befindet sich eine hochkonzentrierte **Magensäure mit einem pH-Wert von 1,5 bis 2** – das ist extrem sauer. Das basische Wasser wird sofort neutralisiert, noch bevor es seine Reise fortsetzen kann. **Ein direkter Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt des gesamten Körpers ist daher unmöglich.**

#### 1.3 Der „Baking-Soda“-Test

In einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2022 wurde ausgerechnet, dass du **1.800 Liter** basisches Wasser mit pH 9,5 trinken müsstest, um die gleiche Säure-neutralisierende Kraft wie **einen einzigen Teelöffel Backpulver** zu erreichen. Das ist mehr Wasser, als du in einem Jahr trinkst!

**Das Fazit ist klar:** Der Körper wird durch basisches Wasser nicht „entsäuert“, genauso wenig, wie es Einfluss auf den Blut-pH-Wert hat. Diese Annahme ist wissenschaftlich überholt.

### 2. Die einzige Ausnahme (die nichts mit Entsäuerung zu tun hat)

Es gibt einen einzigen, medizinisch anerkannten Fall, wo basisches Wasser punktuell hilft: **bei Sodbrennen (Reflux)**.

Studien von Dr. Jamie Koufman (2012) zeigen, dass Wasser mit einem pH-Wert über 8,8 das Enzym **Pepsin** im Magen regulieren kann. Pepsin ist der Hauptverursacher für Reflux-Schäden. Das ist aber ein **lokaler Effekt im Magen** und kein „Entsäuern“ des ganzen Körpers. **Reine Wasserstoffsysteme ohne Basizität können diesen Effekt nicht reproduzieren.**

### 3. Die echte Entdeckung: Ein winziger Held namens H<sub>2</sub>

Wenn die Basizität also nicht der Grund für die gesundheitlichen Vorteile ist – was dann?

Die Antwort ist **molekularer Wasserstoff (H<sub>2</sub>)**. Er entsteht bei der Elektrolyse (dem Herstellungsprozess) in jedem Wasserionisierer. Das ist der wahre Star.

#### 3.1 Was ist molekularer Wasserstoff (H<sub>2</sub>)?

H<sub>2</sub> ist das kleinste und leichteste Molekül im Universum. Es ist ein farb- und geruchloses Gas, das sich in deinem Wasser löst.

#### 3.2 Die Superkraft: Selektivität

Stelle dir vor, du hast eine Wiese voller Blumen (die guten Stoffe) und „Unkraut“ (die schlechten Radikale). Normale Antioxidantien, wie Vitamin C, sind wie ein Rasenmäher, der **alles** plattmacht – Blumen und Unkraut. Das ist nicht ideal, denn der Körper braucht die „Blumen“ (bestimmte Radikale) für wichtige Aufgaben wie die Immunabwehr.

**H<sub>2</sub> ist wie eine kleine, schlaue Schere, die nur das Unkraut zupft und die Blumen in Ruhe lässt.** Es neutralisiert gezielt nur die **gefährlichsten Radikale** (das Hydroxyl-Radikal), während es die nützlichen Botenstoffe verschont.

Diese einzigartige Entdeckung wurde 2007 in der renommierten Zeitschrift *Nature Medicine* veröffentlicht.

### 4. Was H<sub>2</sub> Gutes in deinem Körper tun kann

Durch diesen cleveren Schutz können mehrere positive Effekte entstehen:

1. **Schutz vor vorzeitigem Altern:** Weniger Schäden an deiner DNA und deinen Zellen.
2. **Mehr Energie:** Es schützt die „Kraftwerke“ deiner Zellen (Mitochondrien), damit diese effizienter arbeiten.
3. **Beruhigung von stillen Entzündungen:** Viele Altersbeschwerden kommen von leichten, chronischen Entzündungen. H<sub>2</sub> kann diese wie ein Dimmschalter herunterregeln.
4. **Schnellere Regeneration:** Nach dem Sport oder einem anstrengenden Tag hilft H<sub>2</sub> deinem Körper, schneller wieder in Balance zu kommen.

### 5. Warum Mineralien im Wasser trotzdem entscheidend sind

Nur weil die Basizität nicht der Hauptwirkstoff ist, heißt das nicht, dass Mineralien im basischen Wasser unwichtig sind. Ganz im Gegenteil!

#### 5.1 Mineralien sind keine „guten“ oder „schlechten“ Stoffe

Es gibt keinen wissenschaftlichen Grund, anorganische Mineralien im Wasser zu verteufeln. Dein Körper kann sie gut verwerten. Besonders **Kalzium (Ca<sup>2+</sup>)** und **Magnesium (Mg<sup>2+</sup>)** sind wichtige Nährstoffe für deine Knochen und deinen Stoffwechsel. Fehlen sie im Trinkwasser, wird die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankheiten begünstigt, ebenfalls einige Krebsarten. Außerdem steigt das Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

#### 5.2 Der Vorteil des Wasserionisierers

Ein Aquion Wasserionisierer entfernt **keine** Mineralien. Im Gegenteil: Durch die Elektrolyse ist die Konzentration der wertvollen Mineralien Kalzium und Magnesium im basischen, wasserstoffreichen Wasser **sogar etwas höher** als im normalen Leitungswasser. Sie bleiben also erhalten

und werden dem Körper zugeführt. **Tatsächlich gilt beim Ionisierer noch etwas Wichtiges: je höher die pH-Wert Stufe gewählt wird, umso höher ist der Gehalt an Wasserstoff – damit trinkst du auch mit basischem Wasser Stufe 1, 2 oder 3 wasserstoffreiches Wasser.**

### 5.3 Warnung vor „totem“ Wasser

Seriöse Wissenschaftler, die für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geforscht haben, warnen davor, dauerhaft **demineralisiertes Wasser** (wie Umkehrosmose- oder destilliertes Wasser) zu trinken. Es kann dem Körper Mineralien entziehen und das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöhen (s.o.). Ein Wasserionisierer erhält die natürlichen Mineralien – das ist ein großer Vorteil.

## 6. Und wofür ist die Basizität denn nun gut? (Küche & Haushalt)

Wenn die Basizität nicht primär für die Gesundheit im Körper verantwortlich ist, wofür ist sie dann da? Für viele praktische Dinge im Alltag!

Hier spielt basisches Wasser seine Stärken als hervorragendes Reinigungsmittel aus:

- **Waschen von Obst und Gemüse:** Es löst Fette und Rückstände besser als normales Wasser.
- **Reinigen von Fisch und Fleisch:** Es können Stoffe gelöst werden, die den Geschmack negativ beeinflussen.
- **Kochen:** Reis und Hülsenfrüchte werden fluffiger, und Gemüse behält eine schöne Farbe. (Durch das Erhitzen entweicht zwar der Wasserstoff, aber die Mineralien bleiben erhalten).

## 7. Wie du H<sub>2</sub> ganz einfach in deinen Alltag integrierst

Die beste Methode, regelmäßig H<sub>2</sub> aufzunehmen, ist das Trinken von **wasserstoffreichem Aktivwasser**.

### Wie entsteht dieses Wasser?

In einem Aquion Wasserionisierer passieren zwei Schritte:

1. **Filterung:** Schadstoffe wie Chlor und Schwermetalle und mehr werden entfernt.
2. **Aktivierung (Elektrolyse):** Das Wasser wird sanft mit einem kleinen elektrischen Strom (wie von einer Taschenlampenbatterie) gespalten. An dem einen Auslass entsteht das basische, wasserstoffreiche Wasser zum Trinken. An dem anderen Auslass entsteht saures Wasser, das zum Putzen/Reinigen genutzt werden kann. Es hat eine leicht desinfizierende Wirkung – der Unterschied zum basischen Wasser beim Reinigen.

### Was bekommst du im Glas?

- **Molekularen Wasserstoff (H<sub>2</sub>)** – den cleveren Zellschützer.
- **Einen moderat basischen pH-Wert (ca. 8,5–10)** – praktisch für die Küche und gut für die punktuelle Anwendung (z. B. bei Sodbrennen).
- **Wertvolle Mineralien (Kalzium, Magnesium)** – in einer etwas höheren Konzentration als im Leitungswasser.

## Zusammenfassung (Das Wichtigste zum Mitnehmen)

1. **Die alte Theorie ist falsch:** Basisches Wasser „entsäuert“ den Körper nicht. Unser Körper reguliert sich selbst.
2. **Der wahre Held ist H<sub>2</sub>:** Die gesundheitlichen Vorteile kommen von **molekularem Wasserstoff**, einem extrem starken, aber selektiven Antioxidans.

3. **Mineralien sind wichtig:** Ein Wasserionisierer entfernt keine Mineralien, sondern erhält sie. Kalzium und Magnesium sind essenziell für Ihren Körper. Demineralisiertes Wasser ist ungesund.
4. **Basizität ist nützlich:** Sie hilft in der Küche beim Reinigen und Kochen und kann bei Sodbrennen lokal helfen.
5. **Die Technologie ist clever:** Aquion-Geräte produzieren seit über 20 Jahren genau dieses Wasser – mit dem Unterschied, dass wir heute die Wissenschaft dahinter besser verstehen.

### Der einfache Satz für zu Hause:

*"Dein Aquion produziert kein Wundermittel zur Entsäuerung. Es produziert intelligentes Wasser – mit einem winzigen, hochwirksamen Zellschützer namens Wasserstoff, wertvollen Mineralien und vielen praktischen Vorteilen für die Küche."*

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Whitepaper dient deiner Information. Die beschriebenen Wirkmechanismen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein Aquion Wasserionisierer ist ein Gerät zur Trinkwasseraufbereitung und kein Medizinprodukt. Die Anwendung ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

### Ausgewählte Quellen:

- Henry & Chambron (2022). *Electrolyzed–Reduced Water: Review I. Molecular Hydrogen Is the Exclusive Agent Responsible for the Therapeutic Effects*. Int J Mol Sci. (Die Studie, die die Rolle von H<sub>2</sub> als alleinigen Wirkstoff bestätigt)
- Ohsawa I. et al. (2007). *Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals*. Nature Medicine. (Die Grundlagenstudie)
- Ohta S. (2014). *Molecular hydrogen as a preventive and therapeutic medical gas*. Pharmacology & Therapeutics. (Umfassender Übersichtsartikel)
- Rosborg, I. & Kožíšek, F. (2019). *Health Effects of De-mineralization of Drinking Water*. In: Rosborg, I., Kožíšek, F. (Hrsg.) *Drinking Water Minerals and Mineral Balance. Importance, Health Significance, Safety Precautions*. Springer, Cham. S. 149–158. (Bedeutung der Mineralien im Trinkwasser)
- WHO (2004/2009). *Health risks from drinking demineralised water*. (Warnung vor mineralarmen Wässern)