

## ICEIS Gletscherwasser - basisch, praktisch und leistungssteigernd

*Teaser: Wasser ist Leben und für unsere Leistungsfähigkeit unabdingbar. Aber was ist, wenn das Wasser ganz bestimmte Eigenschaften mitbringt, von denen unser Körper und vor allem auch der Sportler profitiert. Was steckt hinter bzw. im Gletscherwasser aus Island?*

### **"Ich trinke zu viel..."**

Diese Äußerung mag der ein oder andere eher falsch verstehen. Die „Rasende Reporterin“ ist eindeutig FÜR Meilen anstatt Promille und gemeint sind ganz unschuldige 4-5 Liter Wasser bzw. Tee, die ich am Tag trinke.

Bewusst Kohlensäure-arm (still). Allerdings lässt der Mineralien-Gehalt zu wünschen übrig, weil ich es nicht einsehe, mir eine Kiste Wasser zu kaufen und aus Bequemlichkeit lieber den Wasserhahn aufdrehe. Außerdem langt bei meinem Konsum eine Kiste oder der 6er-Pack à 1,5l sowieso nicht für eine Woche. Da ist es doch viel praktischer, das Hamburger Leitungswasser zu bevorzugen, dessen Qualität ja bekanntlich auch nicht schlecht ist.

Alles geht natürlich immer noch besser. Aber die Wege und Mittel sind einem oft zu umständlich und wir geben uns mit dem Ist-Zustand zufrieden.

Bis man auf gewisse Dinge aufmerksam gemacht wird, dem man folgerichtig als Journalistin neugierig nachgeht und dabei oft auf interessante Aspekte stößt.

## **Anfangen hat es mit einer Tasse Kaffee**



*Bild 1: Einen guten Start in den Tag... mit einer Tasse Kaffee?*

Keine Sorge, dabei ist es auch an Menge pro Tag geblieben und hat die tägliche Flüssigkeitsmenge demnach auch nicht weiter gesteigert. Eine Tasse (meist einen Espresso mit Wasser gestreckt, auch 'Americano' genannt), mehr aber auch nicht. Und diese genieße ich meistens morgens beim Schreiben ganz bewusst.

Ich gebe zu, dieses Genussmittel habe ich erst seit wenigen Monaten für mich entdeckt. Zuvor war Grüner Tee mein einziger Wachmacher (dazu ein anderes mal aber mehr). Außerdem ist eine Tasse Kaffee durchaus gesund und auch in Sachen Säurehaushalt des Körpers unbedenklich. Der hohe Gehalt an Kalium im Kaffee ist eigentlich sogar Basen spendend (mehr Infos findet ihr [hier](#)).

Wichtig ist nämlich zu unterscheiden, dass zu viel Kaffee sich gastrointestinal, also wenn nur auf den Magen-Darm-Trakt auswirkt und dort zu einer Übersäuerung führen kann. Wer aber einen gesunden Magen-Darm-Trakt hat, die Menge nicht übertreibt und ein zusätzliches Glas Wasser bereitstellt, kann eine Übersäuerung durch Kaffee entgegenwirken (mehr Infos gibt es [hier](#)).

## Solange die Basis stimmt

Was ist, wenn jenes bereitgestellte Glas Wasser vielleicht ein ganz besondereres ist und zusätzlich sogar auffällig basisch? Wäre doch die perfekte Ergänzung zum Kaffee!

An dieser Stelle möchte ich der Marathonläuferin Laura Hottenrott (TV Wattenscheid) danken, die mich auf ICEIS ([hier](#) geht es zur offiziellen Homepage) aufmerksam gemacht hat. Dabei handelt es sich um ein Unternehmen in Falkenstein im Vogtland, das Gletscherwasser aus Island bezieht.

## Wo genau fließt das Wasser?

Es handelt sich bei dem Wasser nicht um Oberflächenwasser eines Gletschers, sondern um Quellwasser glazialen Ursprungs. Es kommt vom Boden der Gletscher und fließt unterirdisch durch das Vulkangestein über große Distanzen bis ins Meer.

Vorher dürfen maximal 1% entnommen werden, um die Meeresökologie um Island herum nicht zu gefährden. Aber allein 1% ergibt eine ausreichend große Menge, von der nicht nur wir zehren dürfen, sondern das langfristig auch für humanitäre Zwecke genutzt werden soll.



# Was ist das Besondere an dem ICEIS-Gletscherwasser?

Das Besondere ist zum einen, dass es in großen Mengen verfügbar ist und auch in heiße Gebiete geliefert werden kann, ohne es als Trinkwasser aufbereiten zu müssen.

Geschäftsführer und Inhaber von ICEIS Torsten Kowitz ist seit 2001 in der Logistikbranche tätig und kam 2008 mit Isländern ins Gespräch, um eine ökonomische Transportlösung für das isländische Wasser zu finden.

„Wir füllen das Wasser im Großraum Reykjavik in 24.000 Liter Flexitanks, die dann jeweils im 20' Container per Schiff nach Hamburg/Bremerhaven gehen (es handelt sich um das reguläre wöchentliche Linienschiff), von dort per Bahn bis nach Sachsen und eine kurze Strecke per LKW zu unserer Abfüllanlage in Falkenstein/Vogtland.“

Das Wasser wird in 5l-Beutel abgefüllt, kommt in eine umweltfreundliche Verpackung und kann über eine praktische Vorrichtung gezapft werden.

„Die verwendeten Beutel, werden direkt neben unserer Abfüllanlage in einem medizinischen Reinraum gefertigt und es wird eine spezielle Innenfolie verwendet, die so ausgerüstet ist, dass keine Weichmacher und andere chemische Bestandteile in das Wasser gelangen können (additiv-frei). Auch die 'bag-in-box' hat weniger als 20% CO<sub>2</sub>-Emission gegenüber der Glasflasche und weniger als 50% gegenüber der PET-Flasche.“

## Warum trinke auch ich das Gletscherwasser?

### 1. Die besondere Zusammensetzung des Wassers

- pH-Wert 8,6 - 9,1 (derzeit 9,1)
- Sauerstoffgehalt ca. 10 mg/l
- Mineralien ca. 55 ppm
- Redoxwert ca. 21

### 2. „Gleiches mischt sich mit Gleichem!“

Es liegt die Vermutung nahe, dass es sich um sog. hexagonales Wasser handelt (H<sub>3</sub>O<sub>2</sub>), welches entsteht, wenn Eis unter Druck schmilzt, welches aber auch in jedem basischen Gemüse und in der menschlichen Körperzelle zu finden ist. Und wie sagte meine Chemie-Lehrerin doch immer? „Gleiches mischt sich im Gleichen am besten.“

Demnach kann sich das Wasser gut im Körper ausbreiten und gelöste Stoffe ausleiten (Entgiftung/Entschlackung).

Dies habe ich persönlich sehr stark feststellen dürfen/müssen. Dürfen, weil sich mein Hautbild deutlich verbessert hat. Müssen, weil damit im Zusammenhang stehend auch der Darm entsprechend aktiver wurde – sprich die Verdauung wird angeregt, was sich zwangsläufig auch in einer erhöhten Gasproduktion äußert. Der Darm entgiftet nämlich über die Haut, was in extremen Fällen mit Ekzemen bis hin zur Neurodermitis zum Ausdruck kommt.

### 3. Der Säure-Basen-Haushalt

Durch das fehlende Wasserstoffproton gibt es einen Elektronenüberschuss, der für den hohen pH-Wert verantwortlich ist. Aufgrund dessen kann das Wasser den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht bringen.

### 4. Natürliche Reinheit

Das Wasser ist vollkommen naturbelassen. Die Gletscher sind ca. 110.000 Jahre alt, d.h. das Wasser kam noch nie mit der heutigen Umwelt in Berührung.

### 5. Leistungssteigerung

Als Sportlerin wurde ich besonders hellhörig bei der Studie von Prof. Hottenrott, der an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg lehrt. Der Präsident der deutschen Sportwissenschaftler hat nachgewiesen, dass das Wasser und das grönländische Gletscherwasser bei Sportlern eine Leistungssteigerung von 8,4% und eine erhöhte Sauerstoffaufnahme im Blut von 4,2% bringt, sofern 10 Litern pro Woche konsumiert werden ([hier](#) geht es zum Download der Studie). Die Leistungssteigerung werde u.a. mit dem schnellen Laktatabbau begründet und sei messbar.



*Laura Hottenrott (links) neben der „Rasenden Reporterin“ Ramona Richter. Laura startet für den TV Wattenscheid und ist erfolgreiche Langstreckenläuferin. Erst vor wenigen Tagen konnte die 25-Jährige beim Marathon in Sevilla erneut die Team-Norm für die Leichtathletik Europameisterschaft im Sommer in Berlin (2:35:00 Stunden) souverän unterbieten. Jetzt bereitet sie sich auf die Heim-EM vor.*

### 6. Weitere gesundheitsfördernde Wirkung

„Diabetiker berichten, dass mit Hilfe des Wassers der Blutzuckerwert gesenkt wird. Es

wirkt gerade bei älteren Menschen entkrampfend (Beine) und bei den meisten Menschen wirkt es sehr schnell gegen Sodbrennen, z.T. können Kunden von uns auf die schädlichen Tabletten verzichten (Aluminiumthema). Zudem können bestimmte Ergänzungsmittel wie Ceolithe, in dem Wasser aufgelöst, sehr gute Wirkung durch das schnelle Verteilen im Körper erzielen (Panaceo usw.).“

Ich widme mich diesem Thema, dem Gletscherwasser aber nicht nur aus gesundheitlichen und leistungssteigernden Gründen, sondern sehe auch das langfristige Ziel von Herrn Kowitz, das Wasser für humanitäre Zwecke einzusetzen, unterstützenswert.

## **Am Ende haben wir alle etwas davon**

Wir profitieren einerseits durch die positiven Eigenschaften des Wassers und indem wir gleichzeitig die Verkaufszahlen bzw. Einnahmen des Unternehmens steigen lassen, können die humanitären Ambitionen auf langfristige Sicht realisiert bzw. refinanziert werden und Menschen, die weder jene Kiste Wasser noch Wasserhahn haben, helfen.

Wasser ist schließlich Leben.