

# Die Kraft der Edelsteine

Machen Sie selbst aus fadem Leitungswasser gesundes und gut schmeckendes Vitalwasser à la Wellness-Hotel – *in* sagt, wie's geht



**W**asser bedeutet Leben und es ist eines unserer weltvollsten Güter. Zwar ist unser Trinkwasser aus medizinischer Sicht eine keimfreie und saubere Angelegenheit, doch leider ist es auch ein relativ totes Wasser, weil durch Aufbereitung und Filtration nur ein winziger Teil an Mineralien und Spurenelementen enthalten bleibt – und nur wenige in Deutschland gehören zu den Glücklichen, bei denen Quellwasser aus dem Hahn sprudelt.

Diesen Wasser-Trend haben auch viele Wellness-Hotels und Spas erkannt und bieten vor und nach den Behandlungen (manchmal sogar in den Zimmern) sogenanntes Edelsteinwasser zum Trinken an. Wer das noch nie gesehen hat, traut sich im ersten Moment gar nicht, daran zu



Bergkristall, Amethyst und Rosenquarz „pushen“ das sonst fade und tote Leitungswasser und machen dank ihrer mineralstoffreichen Inhaltsstoffe daraus lebendiges, gesundes Wasser

nippen – erst recht nicht, wenn sich da noch so komische Bläschen an den Steinen befinden. Was suspekt aussieht, ist aber nur ein Zeichen, dass die Steine ihre Inhaltsstoffe an das Wasser abgeben. Im Idealfall ruhen die Edelsteine mindestens zwei Stunden in der gefüllten Glaskaraffe – danach hat man aus totem Leitungswasser lebendiges, mineralstoffreiches und gesundes Vitalwasser gemacht.

Auch zu Hause funktioniert das wunderbar, denn viele Edelstein-Shops (z.B. im Internet: [www.shop.dasteindepot.de](http://www.shop.dasteindepot.de) oder [www.kleinesundfeines.de](http://www.kleinesundfeines.de)) bieten

spezielle Mischungen an. Wer seinem Bindegewebe, Haaren, Zähnen und Knochen Gutes tun will, greift zum Calcite-Mix (alles ab 5,90 Euro), wer abnehmen will, nimmt Magnesit, Bergkristall und roten Jaspis – sie unterstützen die Drüsen und innere Organe bei der Entschlackung und hemmen Heißhungerattacken.

Wichtig ist, dass man nicht irgendwelche x-beliebigen Steine verwendet, sondern kleine, fein getrommelte Rohsteine mit kleiner Körnung. Denn je kleiner die ist, desto größer ist die Oberfläche der Steine und umso schneller die „Abgabe“ der Inhaltsstoffe an das Wasser. Mehr Infos auf [www.edelsteinundwasser.de](http://www.edelsteinundwasser.de) *Dijana Opitz*

## SARAH J. PARKER

Die Schauspielerin (43) ist ein großer Fan von Edelsteinwasser und trinkt mindestens drei Liter der gesunden Flüssigkeit am Tag – überhaupt achtet SJP extrem auf eine gesunde Lebensweise

