

# Wie kann man destilliertes Wasser wieder mineralisieren?

Zu wissen, wie man destilliertes Wasser remineralisiert, ist eine große Bereicherung. Es gibt mehrere Gründe, warum du dein Trinkwasser möglicherweise destillieren solltest.

Es könnte Teil des Reinigungsprozesses sein, dein Trinkwasser sicherzumachen. Gerade dann, wenn du etwa Salzwasser destilliert hast, um [Trinkwasser](#) zu erhalten.

Was auch immer der Grund sein mag, du solltest wissen, wie du dein Wasser remineralisieren kannst, damit dein Körper das richtige Gleichgewicht zwischen essenziellen Mineralien und Elektrolyten erhält, die er für eine optimale Funktion benötigt.

## Wie du destilliertes Wasser wieder remineralisierst

**Um destilliertes Wasser wieder zu mineralisieren, werden Zusatzstoffe wie Elektrolytpulver oder Mineraltropfen eingesetzt. Auch werden Brausetabletten verwendet, die Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium usw. enthalten. Auf diese Weise wird Wasser erzeugt, das alles Notwendige zum Leben enthält.**

Es gibt viele Gründe, warum dein Trinkwasser möglicherweise destilliert ist. Die Destillation ist eine Methode zur Reinigung durch Kochen, um Bakterien und anorganische Materialien zu entfernen und sauberes Trinkwasser zu erzeugen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die essenziellen Mineralien, die du als Mensch zum Überleben benötigst, wieder aufzunehmen.

Ist jedoch eine Remineralisierung erforderlich? Gibt es Nebenwirkungen, wenn destilliertes Wasser nicht erneut mineralisiert wird? Lies weiter und lass uns die Fragen klären.

## Methoden zur Remineralisierung von destilliertem Wasser

Destilliertes Wasser ist Wasser, das nur Wasserstoff und Sauerstoff enthält. Es fehlen die Mineralien, Elektrolyte und andere Verunreinigungen, die in allen nicht gereinigten Trinkwässern enthalten sind.

Es gibt viele Prozesse zur Remineralisierung, die entweder unterwegs oder zu Hause angewendet werden. Welche auch immer du gewählt hast, hängt möglicherweise davon ab, wo und warum du dein Wasser destillieren willst.

## Kalkstein

Als Erstes möchte ich dir eine einfache natürliche Art vorstellen: der Kalkstein. Das ist ein weißer Stein, der sich leicht auflöst, wenn Wasser darüber fließt. Wenn du also destilliertes Wasser besitzt und du dich in einer kalksteinreichen Region befindest, gib etwas Kalkstein in dein Wasser und es wird voller Mineralien sein.

Besitzt du kein Kalkstein, dann kannst du zur Not auch anderes Gestein nehmen. Selbst Erde enthält

Mineralien, wird aber sehr wahrscheinlich dein Wasser verunreinigen.

## Keltisches oder Himalaja-Salz

Sowohl [keltisches Salz](#) als auch [Himalaja-Salz](#) enthalten über 80 lebenswichtige Mineralien.

Dies ist eine weitaus bessere Option, um deinem Wasser etwas hinzuzufügen, als Speisesalz. Denn Speisesalz (auch Kochsalz oder Tafelsalz genannt) enthält hauptsächlich Natrium (97 %) und Chlorid.

Himalaja Salz (charakteristisch durch seine rosa Farbe) enthält weniger Natrium als keltisches Salz, sodass es möglicherweise die etwas gesündere Option ist. Um dein Wasser wieder zu mineralisieren, gib einfach eine Prise von beidem in dein Wasser und rühre kräftig um.



4,7 (4552)

*Daten aktualisiert vor 17 Stunden*

[Azafran Rosa Kristallsalz \(bekannt als Himalaya Salz\) Steinsalz grob 2-5mm 1kg](#)

- Rosa Kristallsalz grob, oft auch als Himalayasalz bezeichnet, stammt aus dem Salzgebirge in der pakistanischen Provinz Punjab. Dort, rund 200 Kilometer südlich des eigentlichen Himalaya, wird es in Minen wie der Khewra-Mine gewonnen. Dort liegen uralte Salzquellen, die vor etwa 250

Millionen Jahren durch die Austrocknung eines prähistorischen Meeres entstanden. Das Salz wird naturbelassen gewonnen und in einem robusten, lebensmittelechten PE-Beutel verpackt, der es zuverlässig vor Feuchtigkeit schützt.

- Original Azafran Kristallsalz zeichnet sich durch seine klare, tief dunkelrosafarbene und gleichmäßig gefärbte Kristallstruktur aus. Durch den zusätzlichen Waschvorgang erhält es eine gleichmäßige Körnung von 2–4 mm, ideal für die Verwendung in Mühle oder Mörser. Mit 97,5% Natriumchlorid, 0,7% Sulfat, 0,06% Calcium sowie 0,05% Magnesium und ergänzt durch Spurenminerale wie Kalium und Jod besitzt es ein ausgewogenes Profil, das Gerichten Tiefe verleiht, ohne zu dominieren. Im Unterschied zu einfachem Tafelsalz tritt der Geschmack klarer hervor und wirkt in feinen Momenten intensiver, sodass oft schon weniger genügt. Sorgfältig verarbeitet, überzeugt es in der feinen Küche als auch in Deko.
- In der Küche zeigt Kristallsalz seine Vielseitigkeit – ob für Salate, Suppen, Gemüsegerichte oder zum Würzen von Fleisch und Fisch. Mit seiner gleichmäßigen Körnung ist es wie geschaffen für Salzmøhlen: Vor dem Servieren frisch gemahlen, entfalten die Kristalle ihre Würze gleichmäßig und verbinden sich harmonisch mit den Speisen. Das Mahlen direkt am Tisch wird so zu einem kleinen Ritual, das den Augenblick verfeinert und jedem Gericht eine ausgewogene Mineralität schenkt.
- Rosa Kristallsalz ist auch in der Naturkosmetik geschätzt. In handgefertigten Seifen sorgt es nicht nur für eine dezente Färbung und feine Optik, sondern wirkt auch sanft peelend. Seine mineralische Zusammensetzung macht es zudem beliebt für dekorative Anwendungen – sei es als Glasfüllung, Tischdeko oder in transparenten Gefäßen, wo es durch seine Farbe und Struktur Akzente setzt.
- Stellen Sie sich vor ... der Grill öffnet sich, die Glut glimmt leise, und der Duft von Steak, Zucchini und Paprika steigt in die warme Abendluft. Mit der Zange holen Sie das Fleisch und das Gemüse vom Rost, noch glänzend vor Hitze und mit feinen Röstaromen. Ein Hauch frisch gemahlenes Kristallsalz fällt darüber, verschmilzt mit der Wärme und bringt die Aromen ins Gleichgewicht – kraftvoll, klar und naturverbunden.

**7,99 €**

[Artikel anschauen](#)

Wenn du an kein keltisches oder Himalaja Salz kommst, dann besorge dir anderes Meersalz, da es trotz des höheren Natriumgehalts auch die essenziellen Mineralien enthält. Wenn du nur auf Speisesalz zugreifen kannst, ist es möglicherweise besser, überhaupt nichts hinzuzufügen.



## **Zeolithpulver**

Es gibt einige Produkte in dieser Kategorie, wie [Zeolithpulver](#), das aus Norwegen geerntet wird. Solche biologische Erde aus Vulkangestein enthalten natürliche Mineralien, die dem Wasser zugesetzt werden können, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen.



4,4 (5083)

*Daten aktualisiert vor einer Stunde*

[Zeolith MED Detox-Pulver 400g, Medizinprodukt, Apothekenqualität, Vergleichssieger, Entgiftungskur, Vulkanmineralien, Heilerde](#)

- Zertifiziertes Medizinprodukt für Menschen: Unsere Medizinprodukte unterlaufen ständigen Kontrollen durch behördlich benannte Stellen. Unabhängige Laborberichte für jede Charge. Apothekenqualität. Für die innere Anwendung beim Menschen.
- Müdigkeit und Kopfschmerzen Ade!: Die Zeichen für eine erhöhte Schwermetallbelastung sind vielfältig. Leidest du unter Energielosigkeit oder regelmäßigen Schmerzen? Eine Detox-Kur mit dem natürlichen Medizinprodukt ZeolithMED kann Abhilfe schaffen.
- ZeolithMED entgiftet den Körper nachweislich von: Nickel, Blei, Quecksilber, Cadmium, Aluminium, Chrom.
- Absolut natürlich: 100% rein, Klinoptilolith Zeolith aus den Karpaten. Nicht mehr und nicht weniger. Garantiert ohne Zusätze, keine Aromen, keine Farbstoffe. Zudem 100% vegan und glutenfrei. Ideal für eine gesunde und bewusste Lebensweise.
- Top Preis-Leistungs-Verhältnis: eines der günstigsten Medizinprodukte, die für die Einnahme durch den Menschen geeignet und zugelassen sind.

**28,80 €**

[Artikel anschauen](#)

## Mineralische Tropfen oder Tabletten

Da die Ergänzungsmittel zur Nahrung reichlich im Netz zu finden sind, kannst du auch einfach für ein kommerzielles Produkt entscheiden. Diese Produkte sind meistens 100 % geschmacksneutral und können problemlos in jede Flüssigkeit oder Mahlzeit eingerührt werden.

Tabletten sind im Allgemeinen für größere Mengen Wasser geeignet, und die Tropfen (wie [MineraLiquid® Mineralien Konzentrat](#)) und Pulver eignen sich hervorragend für die Verwendung mit einer Flasche.



4,1 (628)

*Daten aktualisiert vor 6 Stunden*

[MineraLiquid® Mineralien für Leitungswasser - 100ml flüssige Elektrolyte - Magnesium, Calcium, Zink, Kupfer](#)

- **SPRITZIG LECKER** - Mineralien geben Wasser erst Geschmack. Nach dem Vorbild bester Mineralwassersorten begeistert MineraLiquid mit klassisch spritzigem Genuss, den wir lieben.
- **EINFACH PRAKTISCH** - Ob gefiltert oder Gesprudelt – der flüssige Zusatz ist die Perfekte Wahl



Für Dein Wasser. Mit dem kalibrierten Sprühkopf sind die Mineralien immer perfekt dosiert.

- **DEIN VITALITÄTSKICK** - Unsere lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente sind essentiell, um in einem aktiven Leben voller Herausforderungen Deine normale Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- **BYE BYE SCHWERE WASSERKISTEN** - Hochwertiges Wasser geht heute ohne schleppen. Ein Fläschchen MineraLiquid mineralisiert 75 Liter Wasser. Das spart Deine Zeit und wertvolle Ressourcen.
- **HERVORAGENDE QUALITÄT** - Hergestellt in Deutschland nach höchsten Umwelt- und Produktionsstandards und entwickelt von Lebensmittelchemiker und Apotheker Dr. Martin Weber genießt MineraLiquid seit 20 Jahren das Vertrauen von Wasserliebhabern.

**15,95 €**

[Artikel anschauen](#)

## Wie man destilliertes Wasser macht

Beim Destillieren wird ein flüssiges Gemisch gekocht und kondensiert, um die Bestandteile zu trennen. Diese Methode benötigst du zum Beispiel, um das [Salz aus Meerwasser](#) zu entfernen.

Bei Wasser geschieht Folgendes: Durch das Kochen wird Dampf erzeugt. Der Dampf wird dann von der ursprünglichen Wasserlösung in ein anderes Gefäß transportiert. In einem neuen Behälter kondensiert der Dampf wieder zu gereinigtem Wasser (durch Abkühlung).

Das Ergebnis: anorganisches Material, Bakterien und andere Verunreinigungen im ursprünglichen Gefäß bleiben zurück. Im neuen Behälter ist reines Wasser (nur Sauerstoff und Wasserstoff, H<sub>2</sub>O) vorhanden.



Eine alte Destille

Eine solche Reinigung ist möglich, weil die Mineralien Natrium, Kalium, Flüssigkeit, Calcium,

Magnesium, Zink, Phosphor usw. einen höheren Siedepunkt als H<sub>2</sub>O haben und daher bei der Destillationstemperatur von Wasser (100 °C) nicht verdampfen.

Die Destillation ist sehr bedeutsam, wenn sauberes Trinkwasser knapp ist oder wenn du Wasser zum Trinken in freier Wildbahn benötigst. Destilliertes Wasser wird auch in einigen Systemen und Geräten verwendet, in denen Mineralien Rückstände hinterlassen würden, z. B. Luftbefeuchter.

## **Ist das Trinken von destilliertem Wasser sicher?**

Grundsätzlich ist das Trinken von destilliertem Wasser sicher. Entgegen von [Survival-Mythen](#) sind beim Trinken von üblichen Mengen keine akuten gesundheitlichen Risiken zu befürchten.

Trinkst du jedoch zu viel – wie auch bei normalem Wasser – besteht die Gefahr einer Wasservergiftung.

Es gibt sogar Menschengruppen, die bevorzugen vorwiegend destilliertes Wasser. Es wird vor allem in Südostasien industriell abgefüllt und als besonders "reines" Trinkwasser verkauft.

Jedoch gibt es ein paar wichtige Punkte, die beim Trinken von destilliertem Wasser wichtig sind.

## **Wasserherkunft**

Während des Destillierens wird Wasser gekocht, was später wieder kondensiert. Die meisten Verunreinigungen haben einen höheren Siedepunkt als Wasser, sodass sie nicht verdampfen und im Trinkwasser kondensieren.

Einige Pestizide und Herbizide sind jedoch kleine flüchtige Verbindungen. Infolgedessen liegen ihre Siedepunkte unter denen von reinem Wasser und verbleiben in der destillierten Gruppe.

Wenn das Destillieren deine einzige Methode zur Herstellung von Wasser ist, dann nimmst du diese Giftstoffe auf. Demzufolge ist es ratsam, dass du einen [Filter](#) in deinen Wasseraufbereitungsprozess einbaust.





Destilliertes Wasser aus dem Supermarkt ist vollkommen genießbar

## Ernährung

Wenn du nur destilliertes Wasser trinkst, das nicht remineralisiert wurde, verweigerst du deinem Körper die essenziellen Mineralien, die er benötigt, um zu funktionieren.

Das ist wichtig zu wissen, WENN du diese Defizite nicht durch Nahrung ausgleichst. Muskeln (einschließlich der Herzmuskeln) benötigen Elektrolyte, um zu funktionieren. Ohne die Elektrolyte bleiben die Signale im Körper aus. Deshalb benötigen wir einige der Mineralien, denen destilliertes Wasser fehlt. Ich möchte dir die wichtigsten Mineralien kurz vorstellen:

**Calcium** ist nicht nur wichtig für die Aufrechterhaltung der Knochendichte, sondern hält auch dein Herz gesund, indem es deinen Blutdruck niedrig hält. Niedriger Blutdruck verringert auch das Risiko eines Schlaganfalls erheblich.

**Magnesium** hilft bei der Regulierung der Körpermasse und hält deinen Blutzucker niedrig. Es senkt auch den Blutdruck und senkt die Triglyceride. Es hält deine Energie aufrecht und deine Muskeln funktionieren richtig.

**Kalium** reguliert die Wirkung von Natrium auf den Blutdruck. Wie Natrium wird es für Muskelkontraktionen und Nervensignale benötigt. Ohne Kalium schlägt dein Herz nicht korrekt.

**Natrium** ist wichtig, um den Wasserhaushalt in unseren Zellen korrekt zu halten. Zu viel Natrium und die Zellen schrumpfen, zu wenig und sie schwellen an. Ferner ist Natrium für die Muskel- und Nervenfunktion notwendig. Wenn deine Ernährung nicht genug von diesen Mineralien liefert, kann es auf Dauer brenzlig für deinen Körper werden.

## Menge

Destilliertes Wasser schmeckt nicht angenehm und kann den Durst auch nicht gut stillen. Dies kann zwei gegensätzliche Effekte haben.

Der Geschmack kann dich daran hindern, genug zu trinken, was zu Dehydration führt. Wenn du dagegen weiterhin Wasser trinkst, weil du durstig bist, kannst du an [Hyponatriämie](#) (Elektrolytstörung, niedrige Natriumkonzentration im Blut) leiden. Dies ist eine Form der **Wasservergiftung**.

Solch eine Situation ist kein Spaß mehr. Hyponatriämie kann zum Tod führen. Los geht es mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Tremor und epileptischen Anfällen. Entwickelt sich die Wasservergiftung langsam über mehr als zwei Tage, leidest du unter Müdigkeit, Verwirrtheit, fehlender Appetit und Veränderung der Persönlichkeit.

Und jetzt kommt der Knackpunkt: Dein Gehirn sendet durch Wassermangel vielleicht nicht mehr alle Signale, daher besteht die Gefahr einer Wasservergiftung. Trinke also nicht zu viel destilliertes Wasser.

## Vorteile eines Vorrats an destilliertem Wasser

Destilliertes Wasser hat Vorteile, die ich dir aufzeigen will. Denn wie du weißt, ist destilliertes Wasser frei von Bakterien und Krankheitserregern. Trinkst du nun das Wasser, ist es sehr unwahrscheinlich, dass durch das Wasser eine Krankheit verursacht wird.

Hinzukommt, dass destilliertes Wasser nur aus Wasserstoff- und Sauerstoffatomen besteht.

**Es gibt also auch keine Nahrungsgrundlage für verbleibenden Bakterien oder Pilze.**

Wie bei anderen Wasserquellen ist auch bei destilliertem Wasser nichts verderblich, sodass keine starke Kühlung oder andere spezielle Überlegungen zur Lagerung erforderlich sind.

[Berechne deinen Wasservorrat](#) und bewahre das Wasser einfach in verschlossenen Behältern auf, die etwas kühl und dunkel gelagert werden. So ist das [Wasser mindestens 6 Monate haltbar](#) und meistens sogar länger als ein Jahr.

Wenn du in einer Notsituation auf das Destillieren von Wasser angewiesen bist, destilliere so viel wie möglich. Du weißt nie, wann es wieder möglich sein wird.

Lesetipp: [Ist Regenwasser sauber und trinkbar?](#)

## Abschließende Gedanken

Das Destillieren von Wasser kann dir den Hintern retten, um Trinkwasser zu erhalten.

Entziehst du dauerhaft deinem Körper essenzielle Mineralien und Elektrolyte, ohne sie durch Nahrung aufzunehmen, wird es gefährlich.

Eine zuverlässigere Methode ist die Remineralisierung von destilliertem Wasser.

Es stehen verschiedene Methoden zur Verfügung, wie Kalkstein hinzugeben oder durch industrielle Produkte. Destilliertes Wasser kannst du auf unbestimmte Zeit speichern.

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>