



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Wasser ist Leben

Zusammenfassung von Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin

Was ist gutes Wasser?

Im Gesetz wird Wasserqualität über negative Kriterien beschrieben. Trinkwasser muss so beschaffen sein, dass durch seinen Genuss eine Schädigung der menschlichen Gesundheit nicht zu befürchten ist. Wasser sollte aber nicht nur nicht schädigend, sondern förderlich, also gut für den Organismus sein! Ein gutes Wasser belebt und kräftigt, wirkt erhebend indem es Leichte vermittelt, erhellend und die Bewusstseinskräfte klärend wirkt. Auch werden Bewegungsprozesse im Organismus angeregt, die Physiologie kommt in Schwung. Es bringt unsere körperlichen Prozesse wieder in einen Zusammenhang, in der Regel wird man harmonischer.

Das Trinkwasser ist genau wie die Nahrung durch die industriell und landwirtschaftlich bedingte Umweltverschmutzung belastet. Die Trinkwasserqualität ist von Ort zu Ort, ja selbst von Haus zu Haus (je nach Hauszuleitung und Leitungssystem innerhalb des Hauses) sehr unterschiedlich. Die Analysen der Wasserwerke sind nicht ausreichend, da sie nicht das Rohrleitungssystem bis zum Verbraucher berücksichtigen.

Da wir zu 70% aus Wasser bestehen, hat dies für unseren Organismus weitreichende Konsequenzen. Das Zellwasser ist eine empfindliche Schnittstelle. Negative Einflüsse versetzen das Zellwasser, welches im gesunden Zustand einen hochgeordneten Zustand hat, in Unordnung, die der Anfang aller Krankheit ist. Deshalb ist nach jeder stofflichen Reinigung des Trinkwassers eine energetische Aufbereitung empfehlenswert.

Mineralwasser?

Mineralien aus Gemüse befinden sich bereits in einer kolloidalen Form und können optimal vom Blut transportiert und von den Zellen aufgenommen werden. Dagegen ist unser Körper nur sehr begrenzt in der Lage, die anorganischen Mineralsalze aus Leitungswasser oder Mineralwasser zu verwerten. In zu hoher Konzentration rauben diese anorganischen Mineralstoffe den im Blut gelösten Proteinen ihre Wasserhülle. Dieser Prozess ist als „Aussalzen“ bekannt. Die Proteine und Mineralien fallen aus und verstopfen die Kapillaren. Somit können diese Mineralien zu einer zusätzlichen Last werden, da sie sich entweder im Körper ansammeln oder über die Niere unverwertet ausgeschieden werden müssen.

Die Hauptfunktion des Wassers besteht in seiner Transport-, Lösemittel- und Reinigungseigenschaft. Je mehr das Wasser mit anorganischen Mineralien gesättigt ist, desto weniger kann es Stoffwechselschlacken aufnehmen und entsorgen.

Was macht „Lebendiges Wasser“ aus?

- Hohe Zellverfügbarkeit
- keine bis wenig Inhaltsstoffe, wenig Medikamentenrückstände, Toxine oder Mineralstoffe. Mineralien beziehen wir aus unserer Ernährung
- Hohe Aufnahmekapazität (Radikalfänger)
- Keine Konservierung nötig
- Glasflaschen contra PET

Wasser als Gesundheitsvorsorge

Wasser ist lebensnotwendig, es

- steigert den Stoffwechsel
- transportiert die Nährstoffe & Sauerstoff in die Zellen
- entgiftet
- reguliert die Körpertemperatur
- hydratisiert die Haut
- senkt den Hunger
- steigert die Energie
- Bester Blutverdünner → senkt das Risiko von Herzinfarkt
- hilft bei der Darmfunktion, bestes Abführmittel bei Verstopfung
- stärkt die Muskeln
- erhöht die kognitive Funktion
- reduziert das Risiko von Dickdarmkrebs.
- Reduziert Stress, Depressionen und Ängste
- Verzögert den Alterungsprozess
- Reduziert das Risiko an Alzheimer, MS oder Parkinson zu erkranken
- Kann Reflux beseitigen
- Natürliches Schmerzmittel

Ohne Wasser geht nichts

- Ohne Wasser kein Stoffwechsel
- Abtransport der Endprodukte und Gewebsschlacken: Entgiftung!
- Nährstofftransport
- Baustoff
- Ordnung
- Kommunikation
- Wärmeregulation
- wichtiges Antioxidans (freie Elektronen zum Abpuffern von Freien Sauerstoffradikalen)
- hält Entzündungsmediatoren im Gleichgewicht (Histamin)
- Energielieferant (hydroelektrische Energie)
- Zellspannung

Bindeglied des Stoffwechsels

- verbindet alle Zellen und Organe im Körper
- enthält alle wichtigen Bioregulatoren (v.a. strukturiertes, kohärentes Wasser)
- Ist wichtig für die Kommunikation mittels bioelektrischen Impulsen/ Frequenzen.
- Alle Regulationsprozesse vollziehen sich in der Grundsubstanz

Wie reguliert der Körper seinen Wasserhaushalt?

Wenn die Menge an Körperwasser sinkt (Achtung: sehr fachlich!)

- Rezeptoren (u.a. Dehnungsrezeptoren der Herzvenen) registrieren Veränderung
- Osmorezeptoren des Hypothalamus setzen Vasopressin (ADH) aus Hypophysenhinterlappen frei
- ADH reagiert auf Stress, Blutdruck/-volumen, Plasmaosmolalität
- Aktivierung Renin-Angiotensin-Aldosteron-System (RAAS)
- Vermehrte Wasserrückresorption aus Niere
- Histamin wird ausgeschüttet → allergieähnliche Symptome können auftreten

Wassermangel im Körper

Symptome des Wassermangels

- Jeder Mensch zeigt andere Frühsymptome von Wassermangel, aber bei andauernder Austrocknung entstehen immer vielfältigere Symptome und Krankheiten.
- Gefühle: Man fühlt sich müde, erhitzt, reizbar, ängstlich, mutlos und depressiv, schläft schlecht, hat einen schweren Kopf, ein unwiderstehliches Verlangen nach bestimmten Dingen, Angst vor Menschenmengen und Furcht, das Haus zu verlassen.
- Management-Programme des Körpers bei Wassermangel:
 - Weitere Beschwerden, die einen Wassermangel anzeigen kann, resultiert aus den Versuchen des Körpers, mit diesem Mangel und den noch vorhandenen Ressourcen umzugehen.
 - Diese Beschwerden entstehen infolge von Rationierungsmaßnahmen, die bei entsprechendem Ausgleich, leicht wieder zu beheben sind. Hierzu gehören: Asthma, Allergien, Bluthochdruck, Verstopfung und Diabetes Typ II.
- Drastischere Notsignale bei lokalem Wassermangel: **Sodbrennen, Dyspeptische Schmerzen, Herzschmerzen, Kreuzschmerzen, rheumatoide Gelenkschmerzen, Migräne, Darmschmerzen, Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat, morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft, Bulimie.**
- Chronischer Wassermangel erzeugt viele Symptome und mit der Zeit auch **degenerative Krankheiten.**
- Unerklärliche Müdigkeit, besonders nach einer Mahlzeit;
- plötzliche Hitzewallungen aus dem Nichts. Sie fühlen sich erhitzt und bekommen eine rote Nase oder ein rotes Gesicht ohne erkennbaren Anlass;
- unklare Reizbarkeit, Wut, schnelles Aufbrausen und Ungeduld, die gar nicht so zu Ihnen passen;
- plötzliche Anfälle von Angst, Mutlosigkeit und Depression;

- plötzliche Kopfschwere, Kopfschmerzen und Migräneattacken, Denkstörungen;
- Schlafstörungen.

Wassermangel führt zu

- Hohe Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Magenschmerzen, Gastritis, Magengeschwüre
- Verstopfung
- Chronische Müdigkeit
- Asthma
- Allergien, Histamin-Unverträglichkeit
- Depressionen
- Schmerzen
- Symptomen von Demenz, Hirnveränderungen

Durst

- Jeder zweite Berufstätige vergisst bei Stress das Trinken; 56% nehmen sich nicht die Zeit dazu; 45% haben keinen Durst.
- Kälte verhindert Durst (durch verengte Blutgefäße bekommt der Körper falsche Signale)
- Durst wird permanent übergangen: Reizschwelle verändert sich, Krisenmodus wird Gewohnheit.
- Im Alter tritt schneller Sättigung ein – Durstschwelle steigt. Auch der Schluckreflex und die Geschwindigkeit des Trinkens beeinflussen Durst (Studien 2019 + 2016).
- Alter: alternde Nerven und beeinträchtigte Verarbeitung. Gehirn überschätzt konsumierte Flüssigkeitsmenge. (Studie Australien 2007)
- Verwechslung Durst und Hunger (Energielevel sinkt)
- Nierenschäden können zu vermindertem Durstgefühl führen

Trinkverhalten

Wir wissen meist nicht was, wie viel, wann und warum wir am Tag trinken. Und wir haben es nicht gelernt. Es fehlt ein entsprechendes persönliches Bewusstsein für die Wichtigkeit der Flüssigkeitsaufnahme, speziell der lebensnotwendigen Bedeutung der Wasseraufnahme. Vor allem Frauen trinken zu wenig Wasser. Das hat weitreichende Konsequenzen für ihre Magen-Darm-Gesundheit, ihren Stoffwechsel, ihre Stimmung und das so genannte Prämenstruelle Syndrom, etc. Personen in bestimmten Berufen und Situationen trinken aus Angst oder sogar aufgrund betrieblicher Anordnungen nicht während der Arbeitszeit, um die WC-Gänge zu vermeiden. Im Verlauf eines chronischen Wassermangels „verlieren“ wir unser Durstgefühl und essen dann aus Missverständnis, statt zu trinken.

Anleitung Trinkkur

Tipps für die Praxis

- Wählen Sie ein gesundes, lebendiges, am besten leeres Wasser aus, z.B. frisches Quellwasser, stilles Wasser mit möglichst wenig Mineralien aus dem Bio- oder Getränkemarkt, ohne Kohlensäure und in einer Glasflasche sein, noch besser: **hochgereinigtes Filterwasser** (entspricht dem Quellwasser) oder **destilliertes Wasser**.
- Auf herkömmliches Leitungswasser und Wasser aus Plastikflaschen sollten Sie verzichten, da Sie Ihren Körper mit zusätzlichen Weichmacher- und Plastikpartikeln belasten könnten.
- Selbstversuch: 21-Tage-Trinkkur
 - Trinktagebuch führen
 - Erstellen Sie sich einen Trinkplan mit über den Tag verteilten Wasserportionen. Eine Grundregel ist nach Dr. F. Batmanghelidj (gesprochen: Batman-ge-lidsch):
 - Täglich 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.
 - Falls Sie bisher wesentlich weniger Wasser getrunken haben und schon starke Zeichen von chronischem Wassermangel zeigen, steigern Sie die Wassermenge in kleinen Schritten.
 - Für Routine und Erinnerung sorgen (Trink-Reminder-App, 4-Gläser-Methode, etc.)
- Allgemein:
 - Den Zeitrahmen für die Kur sollten Sie achtsam auswählen und sich mit dem dafür benötigten Wasser bevorraten.
 - Ein arbeitsfreies Wochenende ist aus Erfahrung ein guter Einstieg, um ein neues Trinkverhalten einzuüben. Außerdem können Sie dann Ihre Körperreaktionen viel besser wahrnehmen und erleben.
 - Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1 volles Glas (250ml) pro Stunde
 - Trinken Sie nicht zu kalt – eher Zimmertemperatur
 - Morgens auf nüchternen Magen ca. ½ Liter stilles Wasser
 - Nicht während der Mahlzeiten trinken
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft, wenn möglich im Wald oder am Wasser bzw. Meer.
- Achten Sie beim Essen auf leicht verdauliche, gemüselastige und basenbildende Lebensmittel.
- Zusätzliche basische Teil- und Vollbäder sind sehr entlastend und entspannend für Ihr gesamtes Körpersystem.

Gesundheitliche Wirkungen der Trinkkur

von Dr. med. Kirsten Deutschländer: Pilotstudie mit 80 Probanden:

- Ausgleich des Vegetativums
- signifikante Erhöhung der antioxidativen Kapazität
- Reduktion von oxidativem Stress
- verbesserte Entgiftung des Bindegewebes
- reduzierte allergische Aktivierung
- geringere Aktivität entzündlicher Erkrankungen
- angstlösende Wirkung
- besseres seelisches Wohlbefinden

- erhöhte Lebenszufriedenheit und körperliche Leistungsfähigkeit

Quellen

- Kapitel „Vom Wasser des Lebens“ entnommen aus dem Buch „Von der Starre der Krankheit in den Fluss der Gesundheit“ von Dr. Jacobs
- Diamant Water, Wasseraufbereitung und Veredelung, Max Beste:
<https://www.diamondwater.de/>
- <https://messerschmidt-muehlen.de/destilliertes-wasser-trinken-jungbrunnen-oder-gift/>