

# WIEVIEL WASSER

## braucht der Mensch?

*Wasser trinken ist so elementar für uns wie atmen. Doch kaum jemand trinkt genügend davon. Circa 50.000 Liter sollten es insgesamt im Laufe einer Lebensspanne sein. Ein Bedarf, der nicht durch Getränke ersetzbar ist, will man die gesunderhaltenden und heilenden Kräfte des Wassers nützen.*



Wasser trinken ist nicht jedermanns Sache. Viele trinken ausschließlich, was ihnen schmeckt und was sie momentan anregt – sei es Kaffee, Tee, Alkohol oder eines der vielen industriell hergestellten Getränke. Selten wirklich gesund, haben sie nur als Genussmittel ihre Berechtigung. Sie decken zwar den Flüssigkeitsbedarf, doch vermitteln nichts von den lebensspendenden Eigenschaften na-

türlichen Wassers. Denn Wasser ist als „Mittler von Leben“ das ursprünglichste, wertvollste und wichtigste Lebensmittel überhaupt und nicht ersetzbar. Getränke enthalten zwar Wasser, doch nebenbei auch belastende Inhaltsstoffe wie Kohlensäure, Alkohol, Zucker oder einen der vielen äußerst bedenklichen light-Süßstoffe. Außerdem enthalten sie meist auch Wasser entziehende Anteile und müs-

sen im Unterschied zu Wasser prinzipiell erst verstoffwechselt werden.

Meist ohne dass man es recht bemerkt, bilden sich bei Konsum von Getränken statt Wasser die Durstsignale sukzessive zurück. Ein ähnliches Phänomen tritt auf, wenn Wasser nicht mehr seine ursprüngliche, natürliche Qualität aufweist. Wenn es mit Schadstoffen oder Schadstoffinformationen belastet ist und wenn es unter Druck durch lange, glatte Leitungsrohre geführt wird, die es an seiner natürlichen Wirbelbewegung hindern.

## Die „Trinksperre“

Wer besonders sensitiv ist, reagiert darauf mit „Trinksperre“: das Gefühl, nicht nur kaum Durst zu haben, sondern auch nach ein paar Schlucken nicht mehr trinken zu können. Leider wird dem von medizinischer Seite kaum Bedeutung beigemessen. Selbst wenn Ärzte heute schon bei vielen Erkrankungen empfehlen „viel zu trinken“ und fragen, ob jemand genug trinkt, gibt es kaum brauchbare Empfehlungen, wie man mit dem Wassertrinken besser zurecht kommt. Nur bei älteren Menschen wird Wassermangel als Warnsignal gesehen. Es ist häufig auf nachlassende Thalamuskoordination mit zurückzuführen. Das Durstgefühl verschwindet oft ganz. Austrocknung ist dann die Folge und führt häufig zum Tod. Bei der Vielzahl an Medikamenten, die ältere Menschen meistens zu sich nehmen, ist auch Selbstvergiftung häufig.

Seit langem ist bekannt, dass Wasser folgende Aufgaben im Körper hat: es reguliert den Wasserhaushalt, versorgt Zellen und Gewebe, wirkt am Stoffwechsel mit, reguliert den osmotischen Druck der Flüssigkeitsräume sowie den Energie- und Elektrolythaushalt. Wasser dient als Reaktionsmittel, Lösungsmittel, Füllstoff,



Lesen Sie im nächsten LEBE! Magazin über die Heilwirkung von Wasser und über Symptome bei Wassermangel.

Transportmittel, Puffersystem, zur Reinigung, als Regler für Temperatur und im Säure-Basen-Haushalt. Doch das ist längst nicht alles.

Die neue Wasserforschung gibt Aufschluss über das eigentliche Wunder hinter dem Wasser. Wasser ist Informationsträger, hat also so etwas wie ein Gedächtnis, es ist Energieträger, Rhythmenträger, Ordnungsträger und hat deshalb grundlegende unsichtbare lebenspendende Eigenschaften. Es hat sie mehr oder weniger. Je nachdem, ob es in ursprünglicher Qualität zur Verfügung steht (bzw. wieder in diese Qualität zurückgeführt wurde) – oder eben nicht.

Doch machen wir uns nichts vor. Natürliches Wasser direkt aus der Natur steht heute nur mehr wenigen zur Verfügung. Direkt aus einer frischen Quelle oder einem von einer Quelle gespeisten Brunnen, völlig schadstofffrei. Wo gibt es das noch? Dabei wirken nicht nur die vielfältigen Schadstoffe aus der Umwelt oder alte Leitungen aus dem Schwermetall Blei qualitätsmindernd. Ein Übermaß an Eisen oder Kupfer ist auch nicht optimal. Wasserforscher zeigen außerdem: selbst nachdem Wasser gereinigt wurde, können noch Schadstoffinformationen enthalten sein, die seine natürliche Qualität genauso mindern wie viele Methoden der Wasserbehandlung. Um Keime im Wasser in Schach zu halten, werden Chlor, Ozon bzw. Bestrahlung eingesetzt. Die aber vielleicht interessanteste Problematik im Zusammenhang mit unserem Leitungswasser ist die Tatsache, dass Wasser in Bewegung sein muss, sich einwirbeln muss, weil das seinem ursprünglichen Naturell entspricht. „Über Kiesel springen“, in Mäandern dahinfließen, sich einrollend und wirbelnd, das ist es, was Wasser von sich aus macht, wenn man es lässt. Dabei entfaltet es seine natürlichen Eigenschaften, erreicht ein hohes Energiepotential, wird aufnahmefähig für Naturrhythmen. Das ist das eigentliche Geheimnis natürlichen Wassers. Selbst die mitgeführten Mineralstoffe, die ja anorganisch sind und vom Körper deshalb nur schlecht verwertet werden, verhalten sich anders, sind bekömmlicher, wenn Wasser in Wir-

beln dahin laufen kann oder auch nachträglich verwirbelt wurde. Wasser in diesem Zustand macht durstig. Schon nach den ersten Schlucken wird das Bedürfnis geweckt, Defizite auszugleichen. Man trinkt mühelos den Tagesbedarf und mehr.

## Wasserqualität

Fragt man nach wirklich gutem Wasser, dann kann das nur über mehrere Schritte gehen. 1. Optimale Reinigung – hier ist Umkehrosmose unschlagbar, 2. Verwirbelung – Wasser, das energetisch tot war, weil es unter Druck in glatten Rohren geführt wurde, wird auf natürliche Weise belebt, energetisiert und dadurch auch von Schadstoffinformationen befreit, 3. Remineralisierung – vor allem mit Silizium, dem für Ordnung und Rhythmus so bedeutenden Element, während Kalzium und Magnesium besser in organischer Form (etwa Basenpulver aus

Citraten) geeignet sind. Niederminalisiertes Wasser hat auch den Vorteil, dass es besonders gut entgiftet und entschlackt.

Der tägliche Wasserbedarf hängt von einigen Faktoren ab wie Körpergröße, körperliche Beanspruchung und davon, ob der Körper schon dehydriert ist, also Wassermangel aufweist.

Durch Ausatmen und Ausscheidungen verlieren wir täglich rund 2,4 Liter Wasser – 0,9 Liter über die Lunge und Haut, 1,4 Liter über die Nieren und 0,1 Liter über den Darm. 0,3 Liter bilden sich als Oxidationsprodukte beim Stoffwechsel und die restlichen etwa 1,2 Liter Wasser sind das absolute Minimum an zusätzlichem Wasserbedarf. Eine normale Nierenfunktion vorausgesetzt, sollte ein gesunder Erwachsener täglich durchschnittlich etwa zwei Liter Wasser trinken. Wer nicht gesund ist, braucht hingegen mehr Wasser! *J*

### Für eine gute Wasserbilanz spricht:

- **Eine tägliche Wassertrinkmenge von 1 ½ bis 2 Liter (kohlen-säurefreiem) Wasser**
- **Es wird schon morgens mit dem Trinken begonnen, um den Flüssigkeitsverlust der Nacht wettzumachen**
- **Kein oder nur wenig Kaffee, Schwarztee, Alkohol oder industriell hergestellte Getränke**
- **Wenn solche Getränke konsumiert werden, wird stets ein Glas Wasser nachgetrunken**
- **Bei Schwitzen (Sommer, Sport, nächtliches Schwitzen) wird für zusätzliche Wasserzufuhr gesorgt**
- **Bei geistiger Anstrengung wird stets gezielt mehr Wasser getrunken**
- **Bei Erkrankung wird sofort mehr Wasser getrunken**
- **Bei Stress wird ein Glas Wasser getrunken**

