

# Gesundheit-Trinken

## Wasser

Ein Wassermolekül hat die Grundformel  $H_2O$  und besteht aus zwei positiv geladenen Wasserstoffatomen und einem negativ geladenem Sauerstoffatom. Die Atome sind dabei relativ fest miteinander verbunden, wodurch reines Wasser ein schlechter elektrischer Leiter ist. Wasser gibt es in flüssiger Form, fester Form (Eis) und gasförmiger Form (Dampf), wobei hier die flüssige Form interessiert.

Das flüssige Wasser ist in seinen Strukturen sehr kompliziert, man spricht von Flüssigkristallen mit variablen Bindungen, die von inneren und äußeren Einflüssen abhängig sind. Die Beeinflussbarkeit des Wassers, seine Strukturbildung und sein „Gedächtnis“ ist immer noch ein Geheimnis, welches noch viele Fragen offen lässt.

Eins ist aber sicher, dass die Wassermoleküle ständig in Bewegung sind und dabei so genannte Cluster (Haufen) bilden, die Energiesignale aussenden und empfangen können. Dabei reagiert Wasser sehr sensibel auf äußere Einflüsse, wie elektromagnetische Felder, die Fließgeschwindigkeit, die Temperatur, die unterschiedlichen Frequenzen von Farben und Tönen, das Material und die Form des Aufbewahrungs- oder Transportgefäßes, sowie auf den Gehalt an organischen und anorganischen Bestandteilen.

Leider ist die heutige Kapazität der heutigen Hochleistungsrechner noch nicht in der Lage die komplizierten Vorgänge im Wasser zu klären. Das Geheimnis Wasser zu lüften wird also weiter spannend sein.

Da die Eigenschaften von den Gesetzen abweichen spricht man von der „Anomalie“ des Wassers.

- Mit einem Molekulargewicht von 18 müsste Wasser bei  $-80^\circ\text{C}$  sieden, wobei es aber bei  $+100^\circ\text{C}$  kocht
- Bei  $-100^\circ\text{C}$  müsste Wasser gefrieren, aber es friert bei  $0^\circ\text{C}$
- Beim Gefrieren vergrößert sich sein Volumen um 10 %
- Wasser hat bei  $+4^\circ\text{C}$  seine größte Dichte
- Wasser hat eine Oberflächenspannung von 70 mal  $10^3$  N/m, statt 7 mal  $10^3$  N/m. Die Oberflächenspannung ist die an der Grenzfläche wirkende Kraft, welche die Oberfläche zu verkleinern sucht.

Die Erdoberfläche besteht zu etwa 70 % aus Wasser, wovon jedoch etwa 97 % als Salzwasser vorkommen. Das vorhandene Süßwasser ist global zu etwa 30 % sauberes Grundwasser, 68,8 % Gletscher und ewiges Eis, 0,3 % Wasser aus Seen und Flüsse und 0,9 % Bodenfeuchtigkeit, Grundeis, Dauerfrost und Sumpfwasser.

Durch den Kreislauf des Wassers, Verdunstung durch Sonnenenergie, Regen, Versickern durch Erd- und Gesteinsschichten (Grundwasser), Abfluss (Flüsse ins Meer), stand uns bisher ausreichend Wasser zur Verfügung. Durch unsere moderne Lebensweise, durch die Industrialisierung und durch das Anwachsen der Bevölkerung wird heute wesentlich mehr Wasser verbraucht.

*Da Wasser ein kostbares Gut ist, wird hier jeder zum Wasser sparen, aufgerufen!*

Durch Umweltverschmutzung und z.B. durch Rückstände von Medikamenten, usw. werden Informationen an das Wasser gegeben, die wir dann durch Trinken aufnehmen und wir uns dann wundern, wenn wir krank werden.

## Trinken

Leben entstand aus dem Wasser, der menschliche Körper besteht zu einem Grossteil aus Wasser und wir benötigen täglich für unseren Kreislauf gutes Wasser. Der Wassergehalt im menschlichen Körper nimmt, prozentual zum Gewicht, von der Geburt bis zum Tod ständig ab, welcher ein natürlicher Prozess darstellt, was auch durch Trinken von übermäßig großen Wassermengen nicht aufgehalten werden kann.

Der Wassergehalt in den einzelnen Körperbereichen ist recht unterschiedlich: das Blut besteht zu ca. 85 %, die inneren Organe zu ca. 70 %, das Fettgewebe zu 10-30 % und die Knochen zu etwa 22 % aus Wasser. Das im Körper vorhandene Wasser hat vielfältige komplexe Aufgaben zu erfüllen. Dabei ist das Körperwasser zu ca. 70 % in den Zellen gebunden (intrazelluläres Wasser) und ca. 30 % außerhalb der Zellen (extrazelluläres Wasser).

Viele Krankheitssymptome und daraus resultierende Gesundheitsprobleme haben als Ursache einen Mangel an ausreichender Körperflüssigkeit, d.h. an Zufuhr von gutem, energiereichem Wasser. Wassermangel entsteht auch durch die Aufnahme von denaturierten Wässern, Getränken, Früchten und Nahrung, was sich oft als Ödeme (krankhafte Ansammlung von Zwischenzellflüssigkeit) und gestaute Lymphe, zeigt.

Blut als lebenswichtiges Transportorgan sowie das damit eng verbundene Lymphsystem sind in ihrer Zusammensetzung und ihrer Funktionsfähigkeit von einer ausreichenden täglichen Wasserzufuhr abhängig. Das Gefäßsystem ist ein geschlossener Kreislauf, wobei der gerade aktivste Organbereich vermehrt durchströmt wird, auf Kosten der gerade weniger geforderten Körperbereiche.

Beim Einnehmen von Mahlzeiten und danach werden die Verdauungsorgane verstärkt durchströmt und für die anderen Körperteile bleibt nur ein kleineres Blutvolumen übrig. Darum tritt nach dem Essen eine körperliche und geistige Müdigkeit auf, die man nicht unterdrücken sollte. Deshalb ist es wichtig nach jedem Essen eine ca. halbstündige Ruhepause einzulegen und abzuschalten. Damit der Körper jeweils eine optimale Arbeit leisten kann, wird die angebotene Flüssigkeitsmenge optimal genutzt. Steht dem Körper aber ständig zu wenig Wasser zur Verfügung sind alle Funktionen nur eingeschränkt durchführbar und es entstehen vielfältige Krankheitssymptome, die oft nicht als bloße Wassermangelstörungen erkannt werden.

Die persönlich erforderliche Trinkwassermenge ist sehr individuell, da die Ausscheidung über die Nieren (Urin), den Darm (Stuhl), die Haut (Schweiß) und die Atmung bei jedem Menschen unterschiedlich ist und auch abhängig vom Lebensalter, dem Hormonhaushalt, der Umgebungstemperatur und der körperlichen Betätigung ist. Für den Körper ist es ein großer Unterschied, ob er zwischen den Mahlzeiten frisches reines Wasser und wasserreiche sonnengereifte Früchte bekommt, da beides leicht in körpereigenes Wasser umgewandelt werden kann, oder ob ihm dauernd denaturierte Säfte, Kaffee, Limonade, Cola, usw. verabreicht werden, die erst durch körpereigene Reinigungsprozesse für die Zellen resorbierbar (aufnehmbar) gemacht werden müssen.

Ein Erwachsener produziert am Tag ca. vier bis sechs Liter Verdauungsflüssigkeit, wie Speichel, Magensaft, Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit und Gallenflüssigkeit aus der Leber. Diese Säfte werden aus dem Blut gebildet und fließen anschließend über das Blut- und Lymphsystem wieder in den großen Kreislauf zurück. Durch eine ausreichende Einspeichelung der gut gekauten Nahrung wird der Verdauungsprozess wesentlich erleichtert. Wird aber das Essen mit Wasser, Bier usw. vorgemischt und runtergespült, so erfordert dieses Verhalten anschließend eine wesentlich verlängerte und erschwerte Verdauungsarbeit, da die Flüssigkeiten meist eine hohe Oberflächenspannung haben, wodurch die Verdauungssäfte verdünnt werden und eine ausreichende Benetzung, das heißt Aufschließung der Nahrung behindert wird.

Die ausreichende Produktion von Verdauungssäften ist nur bei einer ausreichenden Wasserzufuhr möglich. Da der Mensch oft verlernt hat, sich auf sein Durstgefühl zu verlassen, muss man regelmäßig und ausreichend Wasser zu sich nehmen. Wird der Durst aber durch andere Flüssigkeiten wie, Kaffee, Tee, Alkohol usw. gestillt, so wird die Nierenausscheidung so stark angeregt, dass der Körper mehr Wasser abgibt, als er vorher aufgenommen hat. Bei Einnahme von viel Alkohol entsteht der so genannte Nachdurst, wo der Körper versucht seinen Wasserspeicher wieder aufzufüllen. Leider gehen bei diesen unangemessenen hohen Wasserausscheidungen wertvolle Mineralien und Spurenelemente verloren, die normalerweise resorbiert werden würden.

In der heutigen Zeit leiden sehr viele Menschen an Verdauungsstörungen. Statt teure, oft unnötige Medikamente sollten diese Störungen durch Trinkkuren und ein verändertes Trinkverhalten beseitigt werden.

Auch andere Krankheiten werden durch ein zu wenig an Wasser verursacht. Beispielsweise werden Rheuma und Bandscheibenschmerzen oft durch zu wenig Wasser verursacht, da zum reibungslosen Funktionieren der Gelenke Wasser notwendig ist. Durch das Trinken von gutem Wasser werden auch Schlacken und Giftstoffe, welche oft Verursacher von Krankheiten sind, aus dem Körper gespült.

Quellwasser wäre für den Körper am besten geeignet, aber wer wohnt schon neben einer Quelle. Für die tägliche Wasserversorgung des Körpers ist das unbelastete Leitungswasser daher am besten geeignet. Andere Flüssigkeiten sollten nur in geringen Mengen zu sich genommen werden. Trinkwasser ist das bestkontrollierte Lebensmittel in Deutschland, trotzdem sollte man sich bei einer hauptsächlichen Einnahme nach der Qualität erkundigen.

Jedem ist bekannt, das im Trinkwasser keine Schwermetalle, Insektizide, Herbizide, Chlor, Nitrat und andere Chemikalien enthalten sein sollen. Vielen ist aber nicht bekannt, das Trinkwasser auch nur wenige Mineralien enthalten sollte, da diese Mineralien im Wasser ausschließlich anorganisch, d.h. in frei gelöster Form vorkommen und somit für den Mineralienhaushalt nicht zu gebrauchen sind. Unser Körper kann zum größten Teil Mineralstoffe nur in organisch gebundener Form aufnehmen und verstoffwechseln. Unseren Mineralhaushalt sollten wir daher über das Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch decken, denn dort sind die Mineralien organisch gebunden. Dies ist der Grund, warum wir unseren Mineralhaushalt nicht über das lieb gewonnene Mineralwasser, sondern über Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch decken sollten.

Vom Mineralienanteil ist also unser Leitungswasser am geeignetsten. Durch die technische Beeinflussung, die Chemikaliengabe, Filterung und Transport durch Rohrleitungen wird das angebotene Leitungswasser aber in seiner Natürlichkeit verändert. Das Leitungswasser sollte also wieder „belebt“ werden. Damit ist nicht das Abkochen und Filtern gemeint, sondern Beleben heißt, das Trinkwasser wieder in den physikalischen Zustand zu versetzen, in das es durch das Sickers durch die Erdschichten natürlicherweise versetzt wurde.

Den Wenigsten ist bekannt und wird auch von vielen „Experten“ abgelehnt, das Wasser Informationen aufnehmen, speichern und wieder abgeben kann. Man spricht auch vom „Gedächtnis des Wassers“. Es werden dabei positive aber auch negative Informationen aufgenommen und abgegeben. Hier näher einzugehen würde diesen Rahmen sprengen.

Uns muss aber Angst und Bange werden, wenn man daran denkt, wie viel negative Informationen wir durch Trinken dem Körper zuführen und ihm damit Schaden zufügen. Wir müssen also unsere Trinkgewohnheiten ändern und mehr und vor allem ausreichend, am besten in den natürlichen Zustand versetztes Leitungswasser trinken.

Es werden heute schon unterschiedliche Möglichkeiten angeboten unser Trinkwasser wieder zu Beleben oder zu Vitalisieren (Leben zuführen). Hierbei werden dem Wasser nachträglich wieder die Energie und Schwingungen zugeführt, die es ursprünglich hatte und die wir so notwendig brauchen. Die energetisch arbeitenden Wasseraufbereitungsverfahren bedienen sich spezieller Kristalle, Magnete oder anderer Informationsträger, die dann entweder von außen an die Wasserleitung befestigt oder in die Wasserleitung eingebunden werden. Bei all diesen Verfahren und Geräten sollten Sie eingehend Nutzen, Risiken und die Kosten abwägen.

Es gibt zwar kein Patentrezept, aber sicher eine gute Lösung für ihre tägliche Trinkwassermenge, und wenn sie am Anfang nur darin besteht, dass Sie reines Wasser statt Mineralwasser, Limonade, Kaffee, Tee oder Sonstiges trinken.

#### **Hier einige Tipps zum Trinkverhalten:**

- Nach dem Aufstehen, vor dem Gang zur Toilette, ein Glas (ca. ¼ l) Wasser trinken, da der Körper gerade jetzt viel Wasser braucht.
- Beim Herrichten des Frühstücks und vor dem Frühstück jeweils noch mal ein Glas Wasser trinken, eventuell auch ein Glas warmes Wasser.
- Während der Mahlzeiten nur wenig trinken, da durch die hohe Oberflächenspannung des Wassers die Verdauungssäfte verdünnt werden und ein ausreichendes Aufschließen der Nahrung verhindert wird.
- Zwei Stunden nach den Mahlzeiten wieder ein Glas Wasser trinken.
- Über den Tag verteilt immer wieder ein Glas Wasser trinken, so dass man am Tag auf ca. 2 bis 3 Liter Wasser kommt (die erforderliche Wassermenge sollte jeder für sich austesten, nicht zu wenig aber auch nicht zu viel).
- Säfte nur in kleinen Schlucks trinken und im Mund gut einspeicheln.
- Bei akuten, besonders aber bei chronischen Schmerzen sollten Sie erst einmal probieren, ehe Sie zum Arzt gehen und Medikamente einnehmen, die tägliche Wassermenge zu erhöhen und auf Genussmittel zu verzichten. Auch das laufende schluckweise Trinken von warmem Wasser kann hier lindernd wirken.