

# Heilen mit den vier Elementen: Lebenselixier Wasser

Ohne Nahrung kann ein Mensch Wochen, ohne Flüssigkeit jedoch nur wenige Tage überleben. Unser Trinkwasser unterliegt strengen Schadstoffkontrollen, weist sehr gute Qualität auf und schmeckt. Trotzdem haben sich viele Menschen angewöhnt, Durst zu ignorieren und bezahlen das mit Einbußen an Gesundheit und Wohlbefinden.

## Wasser erfüllt viele Funktionen im Organismus:

- Es ist in allen Körpergeweben enthalten.
- Es regelt die Körpertemperatur durch Verdunstung (Schweiß).
- Es dient als Transportmittel.
- Es regt die Verdauung an.
- Es hilft bei der Fettverbrennung.
- Es reinigt und entgiftet.
- Es ist für sämtliche Körperfunktionen essenziell.

Wasser ist schlichtweg lebensnotwendig.

Und: Wasser macht schön.

Wasser ist für funktionstüchtige Hautzellen unentbehrlich. Genug Feuchtigkeit macht die Haut rosig und elastisch. Nicht umsonst bestehen die meisten Hautpflegeprodukte hauptsächlich aus Wasser und Wasser bindenden Substanzen.

Jüngere Menschen haben einen höheren Wasseranteil als ältere. So bestehen Säuglinge zu ca. 80% aus Wasser, alte Menschen zu ca. 55%.

Aufgenommen wird Wasser nicht nur durch Trinken, sondern auch mit der Nahrung. Ausgeschieden wird es als Harn, über die Haut, mit dem Stuhl und der Atemluft. Pro Tag verliert ein gesunder Erwachsener ca. 2,5 Liter Wasser.

Zwei Liter sind das notwendige Minimum an Flüssigkeitszufuhr für Menschen bis 65 Kilo, für solche mit mehr Gewicht sind es zweieinhalb bis drei Liter.

Hohe Temperaturen, Fieber, Durchfall, Sport und Diäten führen zu erhöhtem Wasserbedarf.

Wenn der Körper nicht genug Wasser bekommt:

- entsteht Durst.
- führt das zu Müdigkeit. Die geistige Leistungsfähigkeit lässt nach.
- treten Kopfschmerzen und Muskelschwäche auf.
- kommt es schließlich zu Krämpfen und Bewusstseinsstörungen.

Häufige Beschwerden wie Müdigkeit, Rückenschmerzen, Verspannungen und Depressionen können auch Anzeichen für schon länger bestehende Austrocknung sein. Ein trockener Mund ist - entgegen der weitverbreiteten Meinung - kein erstes, sondern bereits ein spätes und ernstes Alarmzeichen.

Auch die Farbe des Urins gibt Hinweise darauf, wie es um den Flüssigkeitshaushalt bestellt ist. Er sollte farblos bis hellgelb sein.

Viele Krankheitssymptome lassen sich auf chronische Dehydrierung zurückführen.

Fehlt Wasser, kommt es zu Störungen im Stoffwechsel. Abfallprodukte werden nicht regelrecht ausgeschwemmt und reichern sich im Gewebe an. Nährstoffe können nicht mehr optimal verwertet werden. Mögliche Folgen: Verdauungsstörungen, Übergewicht, Hautprobleme, Immunschwäche, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Stress u. a. m.

Wann soll Wasser getrunken werden?

Am besten den ganzen Tag über. Gleich am Morgen beginnen. Dann klappt es mit dem Entgiften und Entschlacken am besten. Abends spült Wasser Nieren und Blase besonders gut durch. Am günstigsten ist reines Wasser (ohne Kohlensäurezusatz).

Dynamisiertes Wasser

Der Allgemein- und Alternativmediziner Michael Ehrenberger schwört auf die positiven Wirkungen dynamisierten Wassers. Nach dem Vorbild der Natur wird Wasser einer physikalischen Belebung, einer Wirbelbewegung ausgesetzt; z. B. durch ein „end-of-pipe“-Gerät, das an einen Wasserhahn angeschlossen werden kann. Das so in seiner Bewegung veränderte Wasser soll zu einer natürlichen, freiwilligen Erhöhung der Trinkmenge und einer Verbesserung des Gesundheitszustandes, auch bei Kindern und Tieren, führen. Sogar Zimmerpflanzen gedeihen besser, wenn sie damit gegossen werden.

Der persische Arzt Fereydoon Batmanghelidj hält Wassermangel für ein ursächliches Problem bei der Entstehung von Krankheiten und will beobachtet haben, dass allein durch Erhöhung der Trinkmenge für längere Zeit:

- Stressabbau erleichtert wird. Entspannung stellt sich ein.
- Gedächtnis, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zunehmen.
- Verdauung und Ausscheidung verbessert werden.
- Magenentzündungen und -geschwüre ausgeheilt werden können.
- Dickdarmentzündungen ausgeheilt werden können.
- Die Haut schöner wird.
- Herz- und Gefäßleiden gebessert werden. Der Blutdruck kann sich normalisieren.
- Muskel- und Gelenkschmerzen sich bessern.
- Rückenschmerzen abnehmen.
- Kopfschmerzen aufhören.
- Asthma und Allergien sich bessern.
- Übergewicht abgebaut wird.
- Diabetes gemildert wird.

Kurzum: Zu wenig trinken macht müde, dick und krank. Genug trinken macht gesund, schön und schlank.

*Quellen:*

*Fereydoon Batmanghelidj: Wasser, die gesunde Lösung*

*Michael und Doris Ehrenberger: Natürlich entgiften mit Wasser und Vulkangestein*

*08.01.2007*