

Wasser - damit Sie gesund bleiben !

Wasser hatte schon immer eine besondere Bedeutung für den Menschen: es ist in den Ritualen und Schriften der Religionen zu finden; es dient der Reinigung und Belebung sowie als energetischer Träger der Lebenskraft; klar und erfrischend löscht es den Durst; ein erfrischendes oder wärmendes Bad führt zu Wohlbefinden und Heilung. Brunnen, heilige Quellen und die Bitte um Regen als lebenspendendes Element sind überall auf der Welt zu finden.

Ohne Wasser ist menschliches Leben undenkbar - mit einem Anteil von ca. 60 % des Körpergewichts ist es der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Werden wir älter, nimmt dieser Anteil ab, der Wassergehalt eines Kleinkindes ist erheblich größer. Durst ist das wichtigste Signal, das uns an etwas erinnert: Trinken ist lebensnotwendig; bei normalen Lebensbedingungen benötigen wir pro Tag ca. 2 Liter Flüssigkeit. Im gesunden menschlichen Körper befinden sich ca. 63 % des Gesamtwassers in den Zellen, ca. 27 % im Bindegewebe und 7 % im Blut.

Das Blut hat die Aufgabe, die lebensnotwendige Versorgung des Körpers zu sichern, stimmt seine Zusammensetzung nicht, so werden die Bestandteile, die gerade nicht gebraucht werden, ausgeschieden oder in den extrazellulären Raum (Pischinger Raum) des Bindegewebes verschoben.

Das Bindegewebe ist das größte, den Organismus ganzheitlich durchziehende System, u. a. zuständig für die Ver- und Entsorgung der Zellen kann es Stoffwechselprodukte binden und filtern. Im Bindegewebe entscheidet sich, welche Veränderungen im Körper stattfinden. Die Kapillaren, das sind die feinen Endungen der Blutgefäße, enden in der extrazellulären Flüssigkeit des Bindegewebes; somit wird keine einzige Organzelle direkt von einem Blutgefäß versorgt. Informationen, Sauerstoff und Nährstoffe, die in der Zelle ankommen sollen, müssen den Weg durch das Bindegewebe finden. Wie beschwerlich und lang dieser Weg ist, hängt davon ab, wie viel im Bindegewebe eingelagert ist. Diese Tatsache macht deutlich, dass die Pflege des Bindegewebes eine der wichtigsten Säulen zur Aufrechterhaltung körperlichen Wohlergehens darstellt.

Im Stoffwechsel fallen ständig Säuren an, für die Entsorgung der Stoffwechselprodukte aus dem Interstitium (= Bindegewebe) ist neben den Venen das Lymphsystem zuständig, es ist das zweite selbständig arbeitende Gefäßsystem in unserem Körper. Lymphe ist eine hellgelbe Flüssigkeit und besteht zu ca. 94 % aus Wasser, 4 % Eiweiß und 2 % Abwehrzellen, Gewebe- und Zelltrümmern. Venen und Lymphgefäße verfügen über keinen direkten Anschluss an die Zellen, sie arbeiten wie ein Drainagesystem und nehmen Flüssigkeit, Stoffwechselprodukte und Zellabfälle auf, damit diese über die Ausscheidungsorgane unseren Körper verlassen können. Die Ausscheidung ist ohne Wasser unmöglich: Atemluft - Urin - Stuhl - Schweiß – ein großer Anteil ist Wasser, daran wird alles gebunden, was den Körper wieder verlassen soll – und dazu muss es vorhanden und aufnahmefähig sein!!

Chemisch gesehen ist Wasser auf eine einfache Formel reduzierbar: H_2O - das sind Wasserstoff und Sauerstoff, und doch hat Wasser je nach Herkunft ganz unterschiedliche Eigenschaften, die sich in dieser Formel nicht widerspiegeln. Im Wasser gelöst sind u. a. Mineralsalze, durch diese kann Wasser Strom leiten, deshalb nennt man sie Elektrolyte.



Der Wasserhaushalt ist mit dem Mineralstoffhaushalt eng verknüpft; die störungsfreie Reizweiterleitung der Nervenimpulse hängt von der richtigen Elektrolytzusammensetzung ab. Änderungen der Elektrolytzusammensetzung haben eine Änderung des pH-Wertes zur Folge, ein für den Stoffwechsel optimales Gleichgewicht von Säuren u. Basen wird bei einem pH-Wert von 7,35 bis 7,45 im Blut erreicht. Bei einer Entgleisung spricht man von einer Azidose (= zu niedriger pH-Wert) oder einer Alkalose (= zu hoher pH-Wert), ein sofortiger Ausgleich ist notwendig, sonst stirbt der Mensch.

Der Körper kann rechtzeitig entlastet werden: besonders wichtig sind Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Pflanzen wie Mariendistel, Goldrute, Erdrrauch, grüner Hafer, Löwenzahn und Brennnessel können Haut, Leber und Niere stärken und in Verbindung mit einer Darmsanierung den Körper entlasten. Mineralien, die in Pflanzen in organischen Verbindungen vorliegen, Schüssler-Salze, Lymphdrainage und Entgiftungsbäder unterstützen die Entgiftung.

Keine Entschlackungskur gelingt ohne ausreichendes Trinken – wenn Wasser fehlt, kommt nichts ins Fließen. Wasser kann durch seine biochemischen und biophysikalischen Eigenschaften als Lösungs- und Transportmittel wichtige Funktionen erfüllen und auf Stoffwechselreaktionen eingehen. Dies ist möglich, wenn es in ausreichender Menge und hochwertiger Qualität, d. h. ohne Verschmutzung mit Bakterien, Chemikalien, Chlor (zur Desinfektion), Hormonen, Düngemittelbelastungen,... zur Verfügung steht.

Für die Qualität ebenfalls wichtig ist der Ohmsche Wert. Er sagt aus, welchen elektrischen Leitwert (Widerstand) Wasser besitzt – ein hoher Widerstand entspricht einem geringen Gehalt an Mineralsalzen. Der Körper kann anorganische Mineralsalze des Mineralwassers nur bedingt verwerten. Wasser kann die Entgiftung bei einem hohen Widerstand über 6000 Ohm optimal unterstützen.

Und noch etwas: „Steinewasser“ – oder Edelsteinwasser

Durch Heilsteine, die mit reinem Wasser in einen Glaskrug eingelegt werden, kann das Wasser mit Informationen angereichert und seine Wirkung verstärkt werden. Verwenden Sie Heilsteine, z.B. Bergkristall, Rosenquarz, Amethyst oder andere Edelsteine, die Sie vorbeugend verwenden möchten. Wenn Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie dieses Wasser an die Sonne stellen und mindestens einen Tag unberührt ziehen lassen.

Geht es Ihnen gut? Fragen Sie doch mal Ihr Bindegewebe – Sie werden staunen!

Bleiben Sie gesund und trinken Sie drauf: 2 Liter gutes Wasser täglich!

Verfasst von

Heilpraktiker Gertrud Kaiser



Naturheilpraxis München-Ost
Germersheimer Str. 23
81541 München

Tel.: 089 / 40 90 80 54

www.naturheilpraxis-muenchenost.de

