

Ein Wundermittel für die Praxis?

Ein Beitrag von Elke Maria Freier

SCHWERPUNKT

Es ist einfach, wirkungsvoll, kann Konzentration und Denkvermögen verbessern, das Altern verlangsamen, Stoffwechsel und Blutdruck regulieren, verordnete Medikamente reduzieren und letztendlich die Lebensqualität der Patienten entscheidend verbessern. Nicht neu, aber selten auf dem Schirm: das Wassertrinken.



Dabei ist uns allen bewusst: Wir bestehen bis zu rund 70 % aus Wasser und 99 % unserer Stoffwechselfvorgänge sind an Wasser gebunden. Wasser ist die Grundlage für alle Vorgänge im Organismus. Nur wenn der Körper gut hydriert ist, bleiben die Zellen gesund.

Trinken wir genug?

Das ist eine essentielle Frage. Achten wir darauf, was wir trinken und in welcher Qualität? Trinken wir genügend Wasser? Auch wenn wir das gerne hätten: Süßgetränke und Saftschorlen, Kaffee und Tee führen dem Körper zwar literweise Flüssigkeit zu, können aber reines Wasser nicht ersetzen. Die Wasserforschung beweist: Reines, naturgegebenes, noch lebendiges Wasser

- entlastet unsere Zellen, Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane,
- gibt Energie und Leichtigkeit,
- bringt Ordnung in den Körper,
- stärkt die Selbstheilungskräfte und
- unterstützt die Regeneration.

Viele Krankheitssymptome sind auf permanenten Wassermangel zurückzuführen. Nur wenn wir uns bewusst sind, dass wahrscheinlich die meisten unserer Patienten mehr oder weniger exsikkiert sind, können wir dementsprechend aufklären und bereits in der Anamnese das Trinkverhalten erfragen.

Laut einer Trinkstudie der Techniker Krankenkasse von 2019 glauben drei Viertel der befragten Personen (73 Prozent), die ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“ einschätzen, über den Tag immer oder zumindest meistens ausreichend zu trinken. Diese Einschätzung sinkt bei Personen, die ihren Gesundheitszustand als „eher schlecht“ bewerten, auf nur noch 60 Prozent. Der gefühlte Gesundheitszustand und die geschätzte Trinkmenge einer Person stehen also unmittelbar miteinander in Verbindung. Weiter zitiert die TK eine Studie, dass die sich aus einem Flüssigkeitsmangel ergebenden gesundheitlichen Risiken von Konzentrationsproblemen, über Müdigkeit und Erschöpfung bis hin zu >>

Für Eilige

Dieser Artikel befasst sich mit der Wichtigkeit des Wassertrinkens. Lebendiges, sauberes, energiereiches, strukturiertes und damit zellverfügbares Wasser sollte die Basis jeder therapeutischen Maßnahme sein. Präventiv ist eine ausreichende Versorgung mit gutem Wasser die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

konkreten Krankheitssymptomen wie Übergewicht (Adipositas), Darmerkrankungen und einem erhöhten Risiko für Tumorerkrankungen reichen können. Das ausreichende Trinken ist daher essentiell für die Gesundheitsvorsorge und ganz besonders als begleitende Therapie in der kurativen Medizin.

Eigenschaften gesunden Trinkwassers

Auch wenn wir darüber kaum etwas lesen, so ist die Wasserqualität von entscheidender Bedeutung. Da Wasser in all unseren Zellen für den Stoffwechsel gebraucht wird, sollte es dem Körperwasser möglichst ähnlich, also bestmöglich zellverfügbar, sein. Denn Wasser ist Baustoff, Botenstoff, Informationsüberträger, Transportmedium und Transitstrecke. Wir brauchen daher ein lebendiges Wasser, welches die Stoffwechselforgänge in unserem Körper bestmöglich unterstützt.

Bei einem Wasser, das Gesundheit fördert, schmeckt und spürt man seine Lebendigkeit unmittelbar. Natürlich mineralisiert und meist frei von anthropogenen Schadstoffen zeichnet es sich durch einen hohen Ordnungsgrad der Wassermoleküle und -cluster aus. Man nennt es auch „hexagonal“. Lebendiges Wasser entspricht von seiner kristallinen Struktur her unserem Zellwasser, das im gesunden Zustand hoch geordnet und quasi kristallin ist. Man spricht hier auch von einer 4. Phase des Wassers – also einem Zustand, in dem Wasser weder flüssig noch fest

sondern gelartig ist, also mit ganz besonderen Eigenschaften, welche Polarität, also ein Spannungsgefälle im Körper, erst ermöglichen.

Ideal wäre der Zugang zu einer natürlich reinen, frei fließenden Quelle, bestenfalls noch artesisch. Ein solches Wasser kommt ohne Aufbereitungsmaßnahmen aus, die immer Einfluss auf die Wasserqualität haben. Für alle, die keine solche Quelle in der Nähe haben, bleibt nur, sich gutes, gesundheitsförderndes Wasser selbst ins Haus oder die Praxis zu holen.

Verteilung und Aufgaben von Wasser

Circa 60 % (etwa 40 Liter) des gesamten Körperwassers befinden sich intrazellulär, 40 % extrazellulär und davon 10 % im Blut. Mit zunehmendem Alter und bei geringer Trinkmenge kehren sich die Werte um und die Menge des Zellwassers kann bis auf 40 % sinken. Das hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die Energieproduktion, die Entgiftungsleistung und das Funktionieren der Zelle überhaupt.

Wasser ist Transportmedium und Stoffwechselakteur

Stoffwechsel: Der gesamte Stoff- und Informationsaustausch der Zellen untereinander geschieht über das Körperwasser. Herrscht im Körper

Wasser ist Bau- und Botenstoff, Informationsüberträger, Transportmedium und Transitstrecke.

Gehirn
besteht zu 90% aus Wasser

Wasser transportiert
Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle und Abfallprodukte aus der Zelle heraus

Wasser befeuchtet
die Luft in unseren Lungen

Muskeln
bestehen zu 73% aus Wasser

Wasser

- entgiftet unseren Körper
- ist an Regulationsprozessen beteiligt
- hilft unseren Organen, Nährstoffe besser aufzunehmen
- schützt unsere Organe

Wasser
schützt und befeuchtet unsere Gelenke

Knochen
bestehen zu 22% aus Wasser

Blut
besteht zu 83% aus Wasser

Funktionen des Wassers

Flüssigkeitsmangel, leidet die Kommunikation und somit der gesamte Stoffwechsel in- und außerhalb der Zelle.

Transport und Reinigung: Wasser ist ein hervorragendes Lösungsmittel. Sauerstoff und Nährstoffe können nur mittels Körperwasser in die Zellen gelangen. Ebenso können auch die Abfallstoffe, die im Zellstoffwechsel anfallen, nur „aufbereitet“ vom Körperwasser aus der Zelle ins umgebende Bindegewebe geleitet werden und von dort über Blut- und Lymphgefäße in die Ausscheidungsorgane gelangen.

Die „Engstelle“ ist der sogenannte Pischinger-Raum, also der Zwischenzellraum, der mit allen unseren Billionen von Zellen in Kontakt steht. Der gesamte Stoffwechsel muss immer die „Transitstrecke“ Bindegewebe passieren. Steht hier nicht genügend strukturiertes Körperwasser für den Abtransport zur Verfügung, gerät die Müllentsorgung ins Stocken.

Abfallstoffe werden erst einmal im Bindegewebe zwischengelagert. Je mehr das Bindegewebe als vorübergehende Mülldeponie fungieren muss, desto eingeschränkter kann es Nähr- und Abfallstoffe und auch elektrische Impulse/Informationen leiten. Und das beeinflusst auch die Arbeit unserer Zellen.


Wasser liefert Energie

Wasser stellt die Batterie zur Verfügung, die unsere zellulären Reaktionen antreibt. Wenn Wasser an den Zellmembranen vorbeifließt, wird durch den osmotischen Fluss hydroelektrische Energie erzeugt. Diese wird als ATP, die Energieeinheit der Zelle, in der „Zellbatterie“ gespeichert.

Nach neuesten Erkenntnissen könnte ATP-Energie vor allem für die Bildung der Zell-Gele (strukturiertes Körperwasser an allen Grenzflächen) wichtig sein. Fehlt die nötige Energie, damit sich Zellwasser strukturieren kann, büßt die Zelle letztlich ihr Spannungspotenzial ein und kann ihre Aufgaben nicht mehr ordentlich erfüllen. Sie geht allmählich in einen kranken Zustand über.

Dr. Thomas Cowan stellt in seinem Buch „Krebs und die neue Biologie des Wassers“ eine neue These auf, welche die bisherige Grundlagenforschung zur Entstehung von Krebs um einen Aspekt erweitert: Nicht die DNA, sondern der Zustand des Zytoplasma, also des Zellwassers, sei für die Gesundheit der Zelle und somit des ganzen Körpers verantwortlich. Lebendiges Wasser mit hohem Ordnungsgrad und intrinsischer Energie unterstützt durch seine Zellgängigkeit die Gesundheit der Zelle. >>

Sauerstoff und Nährstoffe können nur mittels Körperwasser in die Zellen gelangen.

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



POWER + LERN KUR
Für Energie im Alltag und beim Lernen

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.adler-pharma.de

Wasser ist Kommunikationsplattform, Informationsspeicher und Impulsgeber

Wasser ist das Resonanzfeld, durch das unsere Zellen kommunizieren. Es durchdringt jede Körperzelle und ermöglicht erst die Kommunikation der unterschiedlichen Zellverbände. Welche Nährstoffe werden benötigt? Welche Enzyme müssen gebaut werden, damit die Entgiftung funktioniert?

Wasser ist am Datentransfer aus der DNA beteiligt und überträgt Schwingungsinformationen. Der Biologe Dr. Ulrich Warnke sagt dazu:

- „Jedes Wassermolekül ist ein Sender und Empfänger elektromagnetischer Strahlung, wie eine Antenne.“
- „Wasser gibt kohärente Strahlung an die Zellen ab.“
- „Durch elektromagnetische Impulse werden Stoffwechselfvorgänge angeregt und gesteuert.“

Wasser ist ein Radikalfänger

Freie Radikale fallen natürlicherweise im Stoffwechselfgeschehen an, entstehen durch Einwirkung von außen, durch vermehrten Zellerfall (Krebs), aber auch bei Fastenkuren, Ausleitung und Entgiftung. Der Körper hat verschiedene Mechanismen, um diese freien Radikale unschädlich zu machen. Von außen zugeführt, unterstützen beispielsweise Antioxidantien diesen Vorgang. Dabei ist Wasser ein natürliches Antioxidans, allerdings nur, wenn es genügend freie Elektronen (H^+) hat, um mit den

negativ geladenen Sauerstoff-Radikalen wiederum Wasser zu bilden, das recycelt oder ausgeschieden wird. Nur mit einem negativen Redoxpotenzial bei entsprechend neutralem bis basischem pH-Wert kann Wasser diese Funktion erfüllen und der Zelle helfen, gesund zu bleiben.

Dr. Weber von der Klinik „Marinus am Stein“ in Brandenburg schreibt dazu: „Wir haben in den letzten Jahren bei der Behandlung von Tumorpatienten bemerkt, dass nach Trinken eines Wassers mit hoher Zellverfügbarkeit die Ergebnisse der Behandlung besser waren als ohne Anwendung dieses lebendigen Wassers. Diese rein empirische Beobachtung führte uns dazu, weitere wissenschaftliche Studien durchzuführen, um einen Beweis für die Wirksamkeit des Wassers zu erhalten.“¹

Wasser ist Baustoff

Als Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten garantiert es im Verbund mit den Mineralstoffen und Salzen den osmotischen Druck, ist formgebend und stabilisierend für alle Organe und Zellen im Körper, so auch für den Pischinger-Raum. Auch für die Proteine stellt Wasser Energie und Form zur Verfügung. Ohne das sie umgebende Wasser hätten Proteine keinerlei Aktivität, denn die Wasserhülle unterstützt mit ihrer Struktur die Faltungen der Proteine und schützt sie vor äußeren Einflüssen.

Zeit für eine Trinkkur

Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen denken, sie trinken genug und das Richtige – was in der Praxis jedoch nicht der Fall ist. Es braucht hier

Wasser ist das Resonanzfeld, durch das unsere Zellen kommunizieren.

Ohne das sie umgebende Wasser hätten Proteine keinerlei Aktivität.



Trink-Tipps

- möglichst nur reines und energiereiches stilles Wasser aus einer artesischen Quelle
- individuell passendes Wasser finden (weich, leicht, angenehm, „süffig“)
- gleichmäßig über den Tag verteilt trinken
- mindestens 1 volles Glas (250 ml) pro Stunde
- nicht zu kalt – eher Zimmertemperatur
- vor allem morgens gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ca. 1/2 Liter stilles Wasser (gleicht nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus und regt Ausscheidung der angesammelten Abfallstoffe an)
- nicht während der Mahlzeiten trinken (es behindert die Verdauung)
- jede Tasse bzw. Glas Kaffee, Softdrink, schwarzer Tee, Alkohol mindestens mit der gleichen Menge reinem Wasser ausgleichen

dringend mehr Aufklärung und Fokus seitens des Therapeuten. Um mit den Worten des bekannten Arztes Fereydoon Badmanghelidj zu sprechen: „Sie sind nicht krank, sondern durstig.“ Viele Beschwerden und Krankheiten würden erst durch permanente Dehydratation entstehen, mahnt der 2004 verstorbene Arzt und Forscher. Daher ist meine Empfehlung für Ihre tägliche Praxis mit Ihren Patienten:

- Machen Sie die Trinkanamnese zum Standardprozedere, d. h. wie viel, was und wie oft trinkt Ihr Patient.
- Integrieren Sie (lebendiges) Wasser als einfaches Heilmittel in Ihre Behandlung.
- Verordnen Sie Ihren Patienten eine Trinkkur.
- Klären Sie auf, warum Wassertrinken so wichtig ist.
- Entwerfen Sie einen genauen Plan, was, wann, wie viel bis zum Ende des Tages getrunken sein sollte.
- Ein Trinkprotokoll ist für Therapeut und Patient eine gute wöchentliche Gesprächsgrundlage.
- Ein Trink-Tagebuch hilft, auch kleinste Veränderungen bewusst zu machen.
- Ein Trink-Reminder, z. B. eine App oder eine strahlungsfreie Alternative kann hilfreich sein.
- Geben Sie konkrete Trink-Tipps (siehe Infokasten) in schriftlicher Form an die Hand.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Achten Sie beim Wasser nicht nur auf die Werte wie Leitfähigkeit, Redox-Potenzial oder Mineraliengehalte. Entscheidender ist tatsächlich die Energie und Ordnung, die ein Wasser dem Individuum zu geben vermag. Subjektiv lässt sich ein Wasser durchaus über Geschmack und Gefühl beim Trinken beurteilen, allerdings nur, wenn verschiedene Sorten und Marken im direkten, schluckweisen Vergleich bewertet werden. Über den sogenannten Sensorik-Test, also einen vergleichenden Geschmackstest ähnlich einer Weinprobe, kann der Patient das für ihn optimale stille Wasser finden. Es sollte weich und angenehm schmecken, ohne störenden Bei- oder Nachgeschmack. Beim Schlucken sperrt nichts und der Körper fühlt sich frisch und gestärkt nach einem Glas dieses Wassers an. Wer kinesiologisch oder mit anderen Testverfahren arbeitet, kann das für den Patienten beste Wasser natürlich auch austesten. Kohlensäurehaltige Wässer sind weniger geeignet, da sie den Körper zusätzlich säuern und die Trinkmenge schwerer zu erreichen ist. >>



Surftipp

Ein Video von Elke Maria Freier über die Folgen eines permanenten Wassermangels im Körper, die Bedeutung des Pischinger-Raumes sowie die körpereigene Durstregulation finden Sie unter nebenstehendem QR-Code oder unter dem Link: n.rpv.media/2ya



Wasser sollte weich und angenehm schmecken, ohne störenden Bei- oder Nachgeschmack.



Enzyme – der Schlüssel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Gesund, fit und vital dank Enzym-Wied® N

Eine Kombination u.a. mit hochaktiven pflanzlichen Enzymen, dazu Zink.

PLUS ausgesuchte Phyto-Extrakte
PLUS Zink



Wiedemann Pharma
BIOLOGISCH-PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE

Wiedemann Pharma GmbH
Pilotyweg 14, D-82541 Münsing-Ambach
Tel: +49 (0) 8177 / 9314-0
www.wiedemann-pharma.de

Wer im Sinne der Ordnungstherapie wieder lernt, fein zu spüren und in den Körper hineinzuhören, wird dies auch beim Essen tun oder generell im Leben.

Fazit

Die meisten von uns wissen viel zu wenig um die Bedeutung des Wassers in der Medizin oder die Tatsache, dass Wasser nicht einfach nur H₂O ist. Auf alle Aspekte in der Tiefe einzugehen, würde ganze Bücher füllen. Dabei ist Wasser nach der Luft, ohne die wir nur Minuten überleben können, das wichtigste Lebenselixier. Die Forschungen der vergangenen Jahrzehnte dringen mehr und mehr in die



E-Learning-Kurs

Zertifizierte Fortbildung zum „Ganzheitlichen Wassercoach / Wassertherapeut“:

Die St. Leonhards Akademie bietet erstmals zusammengefasst in einem umfangreichen E-Learning-Kompaktkurs vertieftes Wasserwissen für die Anwendung in der naturheilkundlichen Praxis an. Die Fortbildung wurde vom BDH mit 13 Punkten zertifiziert. Weiteres auf www.st-leonhards-akademie.de.

Tiefen des Wassers vor – von der subatomaren Ebene über die Cluster bis hin zum Ozean. Lassen Sie uns alle zu Botschaftern des Wassers werden. ■



Anmerkung

¹ Das entsprechende Wasser wurde von den Patienten mittels Sensorik-Test individuell ausgewählt.



Literatur

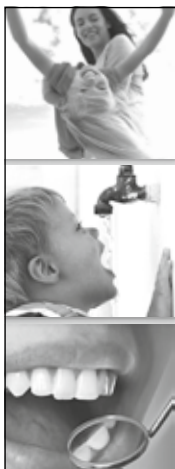
1. St. Leonhards Akademie, online-Kurs: Medizinisch relevantes Wasserwissen. 2019
2. Pollack G: Wasser, viel mehr als H₂O. VAK, 2015
3. Jhon MS: Hexagonales Wasser: Der Schlüssel zur Gesundheit. Mobiwell Verlag, 2018
4. Warnke U, Seminar-Video DGEIM, www.dgeim.de
5. Badmanghelidj F: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig. VAK, 2018
6. Studie Dr. Weber: Lebendiges Wasser als Radikalfänger. St. Leonhards Quellen, 2012
7. Cowan Th: Cancer and the new biology of water. Chelsea Green Publishing, 2019
8. Techniker Krankenkasse, Trink Was(ser), Deutschland! TK-Trinkstudie 2019, n.rpv.media/2xv



Elke Maria Freier

Sie ist Heilpraktikerin, Referentin und Redakteurin. Ihre Fachgebiete sind die Naturheilkunde, Ernährung und die Wasserforschung. Für die St. Leonhards Akademie betreut sie Forschungsprojekte und entwickelt Vortragsinhalte, Seminare und E-Learning-Kurse. Zudem hält sie selbst Fachvorträge, zum Beispiel über Wasserwissen für Therapeuten.

Kontakt: info@naturheilpraxis-freier.de



Unsere Analysen für Ihre Gesundheit

Aus dem hauseigenen Labor

Haar-Mineral-Analyse

Untersuchung der Haare auf Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle.

Wasser-Analysen

Untersuchung auf Härtebildner, Schwermetalle und Nitrat im Frisch- und/oder Standwasser.

Amalgam-Analyse

Speicheluntersuchung auf Quecksilber.

SALUS Haus GmbH & Co. KG | Abteilung Analytischer Service | Bahnhofstraße 24
83052 Bruckmühl | Tel: 0 80 62/901 116 | info@salus.de | www.salus.de

PhytoMagister

Das große Lehr- und Praxiswerk in 3 Bänden

„In summa ist der PhytoMagister eines der wenigen Werke, mit denen sich in der Praxis wirklich etwas anfangen lässt.“ **Karl Friedrich Liebau**

„Nur wer selbst auf diesem Gebiet jahrzehntelang arbeitet, kann es wahrscheinlich ermesen, welchen Wert diese Arbeit hat. Der Verfasser hat ein Lebenswerk geschrieben, wie in seiner Vielfalt sich so schnell kein weiteres Werk finden wird.“

Josef Karl

„Selten findet man ein pflanzenheilkundiges Werk in dieser Ausführlichkeit und gut strukturierten Fülle, die aus vielen, auch älteren aufwendig recherchierten Quellen schöpft und in der selbst der erfahrene Phytotherapeut immer wieder Neues entdeckt: eine Publikation, die Spaß macht und mit der es sich arbeiten lässt.“

Prof. Dr. Adolf Nahrstedt, Institut für pharmz. Biologie & Phytochemie, Universität Münster

Mehr Infos, **Blick ins Buch** und **versandkostenfreie Lieferung**
über: www.eschholtz.de - www.phytomagister.de [Das Buch]