

Wasser, Wasser und nochmals Wasser!

Wie Zellgesundheit und Trinken zusammenhängen

Elke Maria Freier

Eigentlich ist es bekannt: Wir bestehen zu rund 70 % aus Wasser. Vielfach nicht bewusst ist die Tatsache, dass mengenmäßig 99 % unserer Körper-Moleküle Wasser-Moleküle sind. Mittlerweile ist Wasser, seine Struktur und seine Bedeutung im menschlichen Körper, allem voran für den Zellstoffwechsel, wissenschaftlich gut untersucht. Schon der bekannte iranisch stämmige Arzt Fereydoon Batmanghelidj postulierte *Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!*¹ Dieser Artikel befasst sich mit der Wichtigkeit des Wassertrinkens und ist ein Plädoyer für den Einsatz von Wasserkuren in der medizinischen Praxis. Lebendiges, energiereiches, strukturiertes und damit zellverfügbares Wasser sollte die Basis jeder therapeutischen Maßnahme sein. Denn eine ausreichende Versorgung mit gutem Wasser sorgt für einen optimalen Zellstoffwechsel, wirkt der silent inflammation entgegen und hilft dem Körper, in „Ordnung“ zu kommen. Und Ordnung oder Kohärenz ist gleichbedeutend mit Gesundheit. Wasser sollte also in keiner ordnungstherapeutischen Maßnahme fehlen.



Silent Inflammation

Stille Entzündungen im Körper und oxidativer Stress werden heute als ursächlich für eine ganze Reihe von Beschwerden oder Erkrankungen gesehen, auch für das Altern selbst. Dieses lange nicht sichtbare bzw. fühlbare Entzündungsgeschehen im Körper beansprucht das Immunsystem über Gebühr, was langfristig das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen bringen und degenerative, zivilisationsbedingte sowie andere chronische Erkrankungen begünstigen kann. Beispielsweise ist auch ein sogenanntes leaky gut mit all seinen Folgen auf silent inflammation zurückzuführen. Darm und Immunsystem sind bekanntlich eng miteinander verbunden.

Verantwortlich für die Zunahme der silent inflammation ist unser moderner Lebensstil. Eine schlechte Ernährung, der Zustand permanenter Dehydratation, die elektromagnetische Dauerbestrahlung, eine Vielzahl von Umweltgiften, denen man sich faktisch nicht entziehen kann, zudem Stress, wenig Bewegung und eine zunehmende Distanz zur Natur fördern das chronische Entzündungsgeschehen: Unsere Zellen machen schlapp.

Wie kann Wasser hier helfen?

Ein gesunder Zellstoffwechsel hängt vom Vorhandensein ausreichend zellverfügbaren Wassers ab. Mediziner und Wasserforscher wie etwa Dr. Thomas Ramp² oder auch der US-amerikanische Arzt Dr. Thomas Cowan verweisen in diesem Zusammenhang auf „lebendiges Wasser“, optimal zellgängiges Wasser, das noch seine natürliche kristalline Struktur besitzt und über eine große Vielzahl positiver Eigenschaften verfügt. Dass dessen hoher Ordnungsgrad eine entscheidende Rolle im Gesundheitsgeschehen spielen kann, war und ist auch heute noch Gegenstand der aktuellen Forschung (vgl. dazu etwa die Arbeiten zu Kohärenz und der 4. Phase des Wassers nach Wasser-Experten Prof. Ph. D. Gerald Pollack).³

Lebendiges Wasser

- ist ein wichtiges Antioxidanz
- kurbelt den Zellstoffwechsel an
- transportiert Nährstoffe in die Zellen und
- sorgt für guten Abtransport der Endprodukte und Gewebsschlacken
- fördert Ordnung im Körper
- hilft dem Zytoplasma sich zu strukturieren
- unterstützt die Zellkommunikation
- hält Entzündungsmediatoren im Gleichgewicht
- unterstützt optimale Hydratation
- mindert altersbedingte Erscheinungen

Trinken als Heilmittel

Dr. Ramp² spricht in einem Interview zu seinem neuen Buch „Wie Wasser heilt“ über Praxiserfahrungen bei chronisch kranken Kopfschmerz-Patienten, bei denen alleine durch Wasser trinken und entsprechende Anweisung die Kopfschmerzen und auch die Medikamenteneinnahme massiv zurück gingen.² Denn Trinken von gutem Quellwasser wirkt u.a. den stillen Entzündungen und oxidativem Stress entgegen, wie sie auch Kopfschmerzen oft zugrunde liegen.

Freie Radikale fallen natürlicherweise im Stoffwechselgeschehen an. Sie entstehen durch Einwirkung von außen, durch vermehrten Zellerfall, aber auch bei Fastenkuren, Ausleitungs- und Entgiftungsprozessen.

Der Körper kennt verschiedene Mechanismen, um diese freien Radikale unschädlich zu machen. Von außen zugeführt unterstützen beispielsweise Antioxidanzien diesen Vorgang. Dabei ist Wasser ein natürliches Antioxidanz, 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 entsprechend negativen Redoxpotenzial des Wassers bei entsprechend neutral bis basischem pH-Wert kann Wasser diese Funktion erfüllen und der Zelle helfen, gesund zu bleiben.

Gute klinische Erfahrungen

Doktor Weber von der Klinik *Marinus am Stein* in Brannenburg 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.“⁴

Optimaler Zellstoffwechsel / Zellgesundheit

Der gesamte Stoff- und Informationsaustausch der Zellen untereinander geschieht über das Körperwasser. Herrscht im Körper Flüssigkeitsmangel, leidet die Kommunikation und somit der gesamte Stoffwechsel in- und außerhalb der Zelle.

Mittels Wasser als Lösungsmittel Nummer 1 wird die Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. 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 Zwischenzellraum beziehungsweise unser Bindegewebe, das mit allen unseren Billionen von Zellen in Kontakt steht. Der gesamte Stoffwechsel muss immer die *Transitstrecke Bindegewebe* passieren. Steht hier nicht genügend kohärentes Körperwasser 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

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. Es wird diskutiert, ob ATP vor allem für die Bildung der Zell-Gele (strukturiertes Körperwasser an allen Grenzflächen) wichtig sein könnte. 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.

Wasser ist Informationsspeicher und Impulsgeber

Wasser ist das Resonanzfeld, durch das unsere Zellen kommunizieren. Welche Nährstoffe werden benötigt? Welche Enzyme müssen gebaut werden, damit die Entgiftung funktioniert? „Dieser Effekt der Kommunikation über die Interferenz kohärenter Wellen ist das Prinzip der biologischen Organisation schlechthin.“ sagt der Biophysiker Professor Fritz-Albert Popp.⁵

Wasser ist am Datentransfer aus der DNA beteiligt und überträgt Schwingungsinformationen. Doktor Ulrich Warnke sagt dazu:⁶

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

Wasser ist Baustoff der Zelle

Als Bestandteil aller Körperzellen und -flüssigkeiten garantiert Wasser im Verbund mit den Mineralstoffen und Salzen den osmotischen Druck der Zellen, 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. Da die hochstrukturierten Zell-Gele (flüssigkristallines Zellwasser) erst dadurch entstehen, dass durch Wärmeenergie in der Zelle Proteine auffalten und sich dann Wasser daran binden kann, ist auch diese Funktion eine wichtige Voraussetzung für einen optimal funktionierenden Zellstoffwechsel.

Trinken als Teil der Medikation

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 dringend mehr Aufklärung und Fokus seitens des Therapeuten. Denn viele Beschwerden und Krankheiten entstehen erst durch permanente Dehydratation. Daher lautet meine Empfehlung für Ihre tägliche Praxis mit Ihren Patienten:

1. Machen Sie die Trinkanamnese zum Standardprozedere, d.h. wie viel, was und wie oft trinkt Ihr Patient.
2. Integrieren Sie ein stilles, hochwertiges (lebendiges) Wasser als einfaches Heilmittel in Ihre Behandlung.
3. Verordnen Sie Ihren Patienten eine Trinkkur über mindestens 21 Tage, um sein Trinkverhalten dauerhaft zu verändern.

- ✓ 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 in schriftlicher Form an die Hand!

Patienten ans Wassertrinken heranführen

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 sollten nicht empfohlen werden, da sie den Körper zusätzlich säuern und die Trinkmenge schwerer zu erreichen ist.

Fazit

Der Ganzheitsmediziner und Kneipp-Arzt Dr. med. Thomas Rampp brachte es in einem Interview, welches ich mit ihm führte, auf den Punkt: Es sei ihm unverständlich, dass in den Arztpraxen bei der Anamnese in den wenigsten Fällen gefragt werde, wie viel, was und wann der Patient trinkt. Und dass bei der Medikation die Verordnung ausreichenden Trinkens so gut wie gar nicht berücksichtigt werde. Dabei ist die Aufnahme einer ausreichenden Menge an Wasser für unsere Gesundheit schon fast die halbe Miete. In diesem Sinne empfehlen Sie auch Ihren Patienten: Wasser, Wasser und nochmals Wasser. Sie werden erstaunt sein, was sich beim Gesundheitszustand Ihrer Patienten alles verbessert.

Autorin:

Elke Maria Freier, Heilpraktikerin, Referentin und Redakteurin
Fachgebiete: Naturheilkunde, Ernährung und die Wasserforschung

Für die St. Leonhards Akademie betreut Elke Maria Freier Forschungsprojekte und entwickelt Vortragsinhalte, Seminare und E-Learning-Kurse. Zudem hält sie selbst Fachvorträge, zum Beispiel über Wasserwissen für Therapeuten: www.st-leonhards-akademie.de

Quellenangaben

- 1 Batmanghelidj F: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!: Heilung von innen mit Wasser und Salz. 16. Auflage; VAK-Verlag 2013
- 2 Rampp T: Wie Wasser heilt: Meine besten Tipps aus Forschung und ärztlicher Praxis. Knauer MensSana eBook 1. Edition (26. September 2019)
- 3 Pollack GH et al.: Wasser - viel mehr als H₂O: Bahnbrechende Entdeckung: Das bisher unbekanntes Potenzial unseres Lebenselements. 2. Auflage; VAK-Verlag 2015
- 4 Auszug aus der Praxistudie Dr. A. Weber, 2012: „Lebendiges Wasser als Radikalfänger“.
- 5 Auszüge aus einem Interview von Mathias Bröckers mit Prof. Dr. Fritz A.Popp – erschienen als Einführung in dessen Buch „Die Botschaft der Nahrung“, 1999
- 6 Dr. Warnke, Seminar vom 9. Juli 2016, online unter: <https://dgeim.de/audiovideo/wasser-ist-weit-mehr-als-nur-ein-lebensmittel/>

Oschmann J: Can electrons act as antioxidants? J Altern Complement Med. 2007 Nov;13(9):955-67.
online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18047442/>

Onlinekurs der St. Leonhards Akademie: Medizinisch relevantes Wasserwissen;
siehe: <https://st-leonhards-akademie.de>

Jhon MS et al.: Hexagonales Wasser: Der Schlüssel zur Gesundheit. MobiWell 2008

Pischinger A: Das System der Grundregulation Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin. Haug, Stuttgart 2014

Schauberger V: Das Wesen des Wassers. 4. Aufl, Baden 2012

Marktl W, Reiter B: Wasser – Heilmittel, Lebenselixier, Informationsträger. Verlagshaus der Ärzte, Wien 2007



Eine vom Bund Deutscher Heilpraktiker
(BDH) anerkannte Fach-Fortbildung

Zertifikat: Ganzheitlicher
Wassercoach /-therapeut

