



© Natalya_stock.adobe.com

ENTGIFTUNG

Medizinisch relevantes Wasserwissen: Wie zellgängiges Wasser effektiv entgiftet

Ist Wasser ein Therapeutikum? Ja, sagen immer mehr Mediziner und Therapeuten! Reines Wasser, welches dem Körperwasser möglichst ähnlich und damit gut zellgängig ist, durchflutet unsere Zellen – den Intrazellulär- und Extrazellulär-Raum – und sorgt dort u. a. für die essentielle Entgiftung. Wasser, als wichtigstes Transportmedium unseres Körpers, entlastet unsere Zellen, Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane und unterstützt die gesundheitliche Ordnung in unserem Körper. Nur wenn wir gut hydriert sind, bleiben unsere Zellen gesund. Daher sollte die Verordnung ausreichenden Trinkens eines guten, stillen Wassers als Basis-Therapeutikum in jeder medizinischen Praxis Einzug halten.

So einfach es klingt, so effektiv ist es: Wasser ist ein Therapeutikum. Denn über 90 % aller

Stoffwechselforgänge sind an Wasser gebunden. Speziell die Entgiftung der Zellen kann nur mit Wasser erfolgen. Und was oft nicht beachtet wird: Unsere Zellen brauchen zum Entgiften tatsächlich Wasser und nicht nur Flüssigkeit, wie wir sie durch Säfte, Schorlen, Tee oder gar Kaffee oder Alkohol aufnehmen. Unsere Zellverbände sind quasi Wasserverbände: Die Zellen schwimmen im Extrazellulärraum, der aus Wasser besteht, und sind überwiegend gefüllt mit Wasser, unserem Intrazellulärraum.

Hochgeordnetes Wasser – Basis eines gesunden Stoffwechsels

Der Austausch zwischen den Zellen findet ebenfalls über Wasser statt und zwar über

hochstrukturiertes Wasser an allen Grenzflächen unserer Zellen. Für den Zellstoffwechsel braucht es also reines Wasser und zwar bestenfalls ein ebenfalls hochgeordnetes Wasser, wie es bei unverfälschten, natürlichen Tiefenquellen der Fall ist. Es entspricht von seiner Struktur her weitgehend unserem Zellwasser. Kommen Nährstoffe an der Zelle an, so können sie nur mittels Wasser über den Austausch an der hydrophilen Grenzfläche in die Zelle transportiert werden. Ebenso verhält es sich mit dem Ausleiten von Schadstoffen in der Zelle, welche diese auch nur abgeben kann, wenn Wasser zur Verfügung steht. Je reiner das Wasser ist, umso leichter kann die Zelle Schadstoffe abgeben. Daher sollte man zur Entgiftung am besten reines, unbelastetes Quell- oder Mineralwasser aus einer unbelasteten, artesischen Tiefenquelle

trinken. So kann die Zelle möglichst viele Gift- und Schadstoffe abgeben und hat damit gleichzeitig Kapazitäten für die Aufnahme von Nährstoffen.

Dr. med. Kirsten Deutschländer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und ärztliche Psychotherapie und Chefärztin der Klinik Inntaler Hof, gilt als herausragende Wasserexpertin und plädiert schon lange für das Trinken eines lebendigen Wassers in der medizinischen Praxis. In Ihrer Klinik machte sie u. a. eine Pilotstudie mit 80 Probanden und untersuchte die gesundheitlichen Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser. Ein Ergebnis war u. a. die Feststellung, dass sich der Bindegewebszustand der Probanden signifikant verbesserte. Frau Dr. Deutschländers Schlussfolgerung: „Es werden womöglich vermehrt Toxine ausgeleitet, die zu einer Erhöhung der freien Radikale führen, aber auch durch die erhöhte antioxidative Kapazität besser abgepuffert werden.“ (<https://st-leonhards-akademie.de/wasser/dr-deutschlaender-zusammenhang-zwischen-wasser-gesundheit.html>) In ihren Fachvorträgen und Videos weist sie daher immer wieder darauf hin, dass sie für Trinkkuren ein sog. „Lebendiges Wasser“ empfiehlt, welches auch besonders energiereich ist.

Kohärentes Wasser ist besonders zellgängig

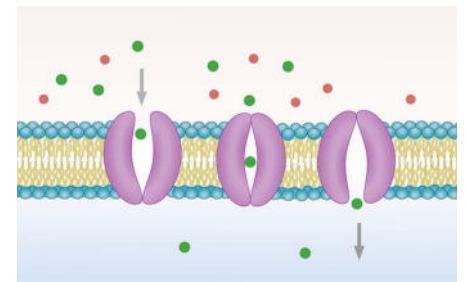
Lebendiges Wasser hat noch eine weitere für den Zellstoffwechsel essentielle Eigenschaft. Die Heilpraktikerin und Wasserexpertin Elke Maria Freier, die seit Jahren die Ergebnisse der internationalen medizinischen Wasserforschung zusammenträgt, erklärt dies wie folgt: „Lebendiges Wasser ist von seiner Struktur her hexagonal, also hochgeordnet, genauso wie das Wasser an den hydrophilen Grenzflächen unserer Zellen, daher nennt man es auch kohärentes Wasser (Kohärenz = zusammenhängend, also dem Körperwasser ähnelnd). Herausgefunden und erforscht hat dies u. a. Prof. Ph. D. Gerald H. Pollack, bekannt unter der Bezeichnung „Die 4. Phase des Wassers“. Diese besagt, dass sich an allen Grenzflächen unserer Zellen eine gelartige Wasserschicht befindet, welche hochgeordnet und von hexagonaler Struktur ist. Daher ist es entscheidend, was wir trinken: Lebendiges Wasser kann auf natürliche Weise die Strukturierung des Körperwassers an allen Grenzflächen unterstützen und somit die intrazelluläre Kommunikation. Als kohärentes Wasser kann es die Prozesse im Nährstoff- und Entgiftungsstoffwechsel, sowie die Ausleitungsprozesse im Bindegewebe besonders gut fördern.

Und das ist in heutiger Zeit mehr denn je essentiell für unsere Gesundheit. Niemals gab es so viele Umweltgifte, künstliche Zusatzstoffe, Schwermetallbelastungen und dazu noch Mikroplastik und Elektrosmog. Unser perfekt ausgelegtes Entgiftungssystem im Körper ist überstrapaziert bis überfordert. Daher ist es lebenswichtig bzw. in jedem Fall gesundheits-erhaltend, dass wir alles tun, um uns wirklich **täglich** zu entgiften. Hier spielt das ausreichende Trinken eines zellgängigen Wassers eine zentrale Rolle. Für Therapeuten ist es daher schon fast ein Muss, das Wassertrinken in die medizinische Praxis einzuführen und die Patienten darauf hinzuweisen, genügend gutes Wasser zu trinken bzw. sich eine entsprechende Trink-Routine anzueignen.

Wassertrinken in der medizinischen Praxis und Zuhause

Dies bestätigt auch Dr. Thomas Rampp, Facharzt für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte. In seinem Fachbuch „Wie Wasser heilt: Meine besten Tipps aus Forschung und ärztlicher Praxis“ sowie in seinen Interviews erklärt er: „Zur richtigen Anamnese wird in der Medizin die wichtigste Frage oft vergessen: wieviel, was und wann trinken Sie?“ Denn Wassermangel im Körper hänge mit vielen Beschwerdebildern zusammen und begünstige diese. Sämtliche Krankheiten und damit zusammenhängende Medikamenten-Gaben hinterlassen Rückstände im Körper. Daher verordnet Dr. Rampp neben Naturheilkunde und angeleiteten Fastenkuren auch Trinkkuren. Er konnte feststellen, dass stilles Wasser, in ausreichender Menge über den Tag verteilt getrunken, den Ausleitungs- und Genesungsprozess deutlich messbar unterstützt. Er selbst beginnt seinen Tag mit der sog. „japanischen Trinkkur“, d. h. ½ Liter Wasser anstatt Frühstück zur Entschlackung, denn am Vormittag ist der Organismus auf Ausleiten eingestellt, was mit dem Wassertrinken effektiv unterstützt wird.

Doch oft ist es gar nicht so einfach, die Patienten dazu zu bewegen ausreichend stilles Wasser zu trinken. Alte Trinkgewohnheiten müssen erst mal überwunden, das Durst-

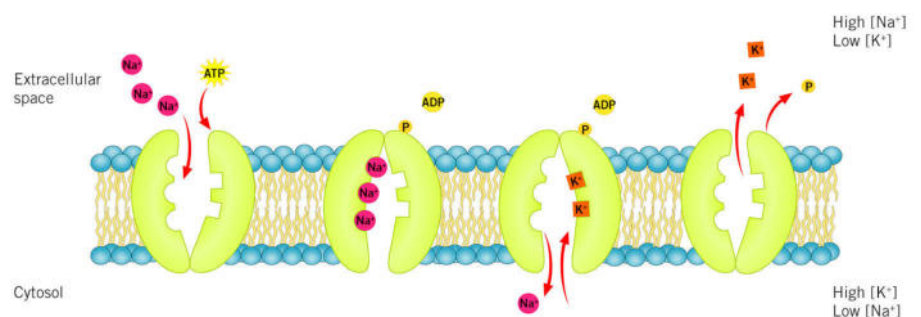


Sämtliche Stoffwechselforgänge in und außerhalb der Zelle sind auf ausreichend Wasser angewiesen.

empfinden und Wassertrinken neu geschult werden. Aus diesem Grund hat die Heilpraktikerin und Wasserexpertin Sabine Mühlbauer medizinische Trinkschulungen in ihr Praxiskonzept integriert. In 30 Tagen lernen die Patienten Schritt für Schritt die tägliche Routine des Wassertrinkens. Trinkprotokolle mit Befindlichkeits-Infos dokumentieren die tatsächlich erfolgten Verbesserungen der Symptome zu Beginn der Trinkschulung. Sabine Mühlbauer ist so begeistert von den positiven Ergebnissen: „In allen Fällen ist eine Verbesserung der Symptome zu verzeichnen, in manchen Fällen verschwinden sie sogar.“ Aus diesem Grund hat sie zusammen mit der St. Leonhards Akademie die „TrinkDichGesund – 30-Tage-Challenge für Therapeuten“ ins Leben gerufen. Wasser als Therapeutikum soll in der medizinischen Praxis die Runde machen, so ihr Ziel.

Warum zellgängiges Wasser so wichtig ist

Der medizinische Hintergrund ist einleuchtend: Etwa 60 % unseres Körperwassers, ca. 40 Liter, befinden sich intrazellulär, 40 % extrazellulär, davon 10 % im Blut. Wenn wir älter werden, kann die Menge des Zellwassers bis auf 40 % sinken. Die Folge ist, dass die Rahmenbedingungen für unseren Zellstoffwechsel und die Entgiftungsleistung schlechter werden, denn der Körper kann Wasser nicht speichern. Die ausgeschiedene Wassermenge muss also täglich aufgefüllt werden, da schon kleinste Schwankungen unseren Organismus in einen Mangelzustand bringen, mit gravierenden Folgen: Da wir Wasser le-



Die St. Leonhards Akademie

Gemeinnützige Institution mit einem öffentlichen Bildungsauftrag der Gesundheitsvorsorge. Die Themenschwerpunkte sind Gesundheit mit Bewegung, Ernährung und Wasser. Weitere Informationen unter www.st-leonhards-akademie.de

bensnotwendig für unseren Blutkreislauf, die Nährstoffversorgung und auch und insbesondere für den Abtransport der Schadstoffe, die Entgiftung brauchen, wirkt sich Wassermangel unmittelbar mit Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen aus.

Bezüglich der Entgiftung ist noch etwas entscheidend: Nicht nur die von außen zugeführten Gift- und Schadstoffe müssen ausgeleitet werden, sondern auch die Stoffwechsel-Endprodukte. Und diese können nur mit Hilfe des Körperwassers aus der Zelle ins umgebende Bindegewebe geleitet werden und von dort über Blut- und Lymphgefäße in die Ausscheidungsorgane gelangen. Heilpraktikerin Elke Maria Freier erklärt warum: „Die „Engstelle“ ist der Zwischenzellraum, der sog. „Pischinger Raum“ oder auch die „extrazelluläre Matrix“ genannt. Können Schadstoffe und Stoffwechsel-Endprodukte nicht genügend abtransportiert werden, landen sie in unserem Bindegewebe, das mit all unseren Billionen von Zellen in Kontakt steht. Steht hier nicht genügend strukturiertes Körperwasser zur Verfügung, gerät die Müllentsorgung ins Stocken. Abfallstoffe werden erst einmal im Bindegewebe zwischengelagert. Je mehr dieses als vorübergehende Mülldeponie fungieren muss, desto eingeschränkter kann es Nähr- und Abfallstoffe wie auch elektrische Impulse/Informationen leiten. Und damit ist auch der gesamte Zellstoffwechsel gestört.“

Strukturiertes Wasser ist auch ein guter Radikalfänger

Durch Umweltgifte, gesteigerten Zellerfall sowie während der Entgiftungs- und Ausleitungsprozesse entstehen die sog. freien Radikale. Um diese unschädlich zu machen benötigt der Körper Antioxidanzien. Lebendiges, energiereiches Wasser ist ein natürliches Antioxidans, mit einem dafür notwendigen negativen Redoxpotenzial und einem neutralen bis basischen pH-Wert. Wird dies ausreichend getrunken, so unterstützt es die ständige Erneuerung der hochstrukturierten Zell-Gele (flüssigkristallines Zellwasser), was wiederum eine wichtige Voraussetzung für einen optimal funktionierenden Entgiftungsstoffwechsel ist. Auf diese Weise

kann der Körper eigenständig die freien Radikale eliminieren.

Wassertrinken spielt auch eine große Rolle bei der Leberentgiftung

Das zentralste Entgiftungsorgan ist die Leber, Dreh- und Angelpunkt unseres Stoffwechsels. Unsere Leber filtert schädliche Substanzen heraus, neutralisiert Giftstoffe und ist für deren Abtransport zuständig. Daher ist es wichtig, die Leber bei ihrer Entgiftung zu unterstützen. Auch hier spielt das ausreichende Trinken eines möglichst reinen und lebendigen Wassers eine erhebliche Rolle. Besonders während der Entgiftung der Leber (Kur) ist es wichtig, viel Wasser zu trinken. Der Grund dafür: Unsere Leber ist mit unseren Nieren eng verbunden. Trinken wir viel Wasser, so wird das Lebergewebe durchgespült und es werden entsprechend viele Toxine ausgespült. Diese müssen nun wiederum die Nieren passieren. Nur wenn wir ausreichend Wasser trinken, helfen wir den Nieren, diese während einer Leberentgiftung auftretende Menge an Gift- und Schadstoffen gut auszuspülen.

Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Hier gibt es einige Meinungen, doch man sollte unterscheiden, ob man die **tägliche Wassermenge** definiert oder ob man eine Trinkkur macht, bei der man über einen kurzen Zeitraum mehr Wasser als normalerweise trinkt. Als Faustregel für die tägliche Wassermenge wird empfohlen, circa 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht zu trinken. Dies sind bei 60 kg etwa 2 Liter und bei 90 kg etwa 3 Liter. Menschen, die Wassertrinken nicht gewohnt sind, sollten anfangs mit 1 Flasche stillem Wasser beginnen, das sind 4 Gläser. Und sie sollten sich am besten einen TrinkReminder anschaffen, der ans Trinken erinnert. Nach einer Woche kann man langsam die Trinkmenge steigern und pro Woche ein Glas stilles Wasser hinzunehmen, bis man zur entsprechenden Trinkmenge kommt. Heilpraktikerin Elke Maria Freier empfiehlt gerade bei Patienten, die erst an das Wassertrinken herangeführt werden sollen, ihnen den Rat zu geben, sich ein Wasser zu suchen, welches ihnen schmeckt. Dazu gibt es den sog. Sensorik-Test. Über die Mund-Sensorik soll man herausfinden, welches Wasser sich besonders weich anfühlt bzw. besonders leicht schlucken lässt. Auf diese Weise wird erfahrungsgemäß nicht nur lieber, sondern auch deutlich mehr getrunken.

Im Rahmen einer **therapeutisch begleiteten Entgiftung und/oder Fastenkur** sollte der Patient noch mehr trinken, dafür sollte man etwa

einen Liter im Durchschnitt auf die Tagesmenge aufrechnen. Wichtig ist es dabei zu beachten, dass der Patient genügend Mineralien aufnimmt, da bei zu viel Wasserkonsum die Salzkonzentration im Blut sinkt. In der Regel werden daher bei Trinkkuren im Rahmen von Fastenwochen mineralstoffreiche Heilwässer verordnet. Während der Trinkkur wird das Wasser zum Haupt-Lebensmittel des Tages: morgens direkt nach dem Aufstehen, also vor dem Frühstück, fängt man an und trinkt etwa einen halben Liter lauwarmes Wasser (Quellwasser plus einen Schuss abgekochtes Wasser) auf nüchternen Magen. Zur Versorgung des Körpers mit Basen und zur Verstärkung der Entgiftung kann man etwas frischen Bio-Zitronensaft hinzufügen. Dies hilft beim Entgiftungsprozess und regt zudem die Galle an, Giftstoffe zu entfernen. Während des Tages kann man in Ergänzung dazu entgiftende Wildkräuter-Tees wie Brennnessel- und Löwenzahn-Tee trinken. Aber immer zum Nachspülen wieder ein Glas Wasser trinken, da durch die Tees Giftstoffe gelöst und wieder ausgespült werden müssen.

Fazit

Das Fazit über medizinisch relevanten Wasserwissen fasst Wasserexpertin Elke Maria Freier so zusammen: „Das Trinken eines lebendigen, energiereichen, strukturierten und damit zellverfügbaren Wassers zu verordnen, sollte die Basis jeder therapeutischen Maßnahme sein. Denn eine ausreichende Versorgung mit gutem Wasser hilft dem Körper bei der lebensnotwendigen Tätigkeit, Gifte auszuleiten und in all seinen Zellen wieder Ordnung herzustellen. Und Ordnung ist gleichbedeutend mit Gesundheit.“

Ursula Maria Lang

Keywords: *Entgiftung, artesisches Wasser, Pischinger Raum, Trinkkur, Giftstoffe, Schadstoffe, freie Radikale*



Die Autorin

Ursula Maria Lang M.A., Jg. 1966, Magister der Kommunikationswissenschaften (Univ.). Seit 1993 freie Journalistin und PR-Beraterin für Umwelt und Gesundheitsthemen. 2011 entwickelte sie das Gesundheits-Konzept der St. Leonhards Akademie und übernahm 2020 die Leitung.