

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

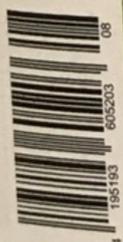
Vier Schlüssel zur Gesundheit *Die Ressourcen des Körpers ausschöpfen*
Homöopathie-Umfrage bei Long Covid *Überzeugende Wirksamkeit*
Kostbares Wasser *Lebenselixier in Gefahr*

AUGUST 8/2021

Zink
Das vergessene
Spurenelement

AUF SEIN BAUCHGEFÜHL HÖREN

Wenn der Körper Nein sagt



Trink dich gesund: Energiereiches, lebendiges Wasser für den Körper



Wasser ist wie die Luft ein so alltäglicher Begleiter, dass wir uns seiner Bedeutung für unsere Gesundheit kaum bewusst sind. Dass wir je nach Alter zu rund 70 % aus Wasser bestehen, ist den meisten noch unbekannt. Aber wussten Sie, dass

- 99 % unserer Körpermoleküle Wassermoleküle sind?
- über 90 % aller Stoffwechselfvorgänge an Wasser gekoppelt sind?
- Eiweiße für eine gesunde Funktion einen Wassermantel brauchen?
- unsere Zellen in wässrigem Milieu schwimmen und auch die Zelle selbst nur mit ausreichend kristallinem Zellwasser funktionieren kann?
- Wasser im Körper hauptsächlich in kristalliner Form vorliegt?

WASSERMENGE UND WASSERQUALITÄT SIND GLEICHERMASSEN WICHTIG

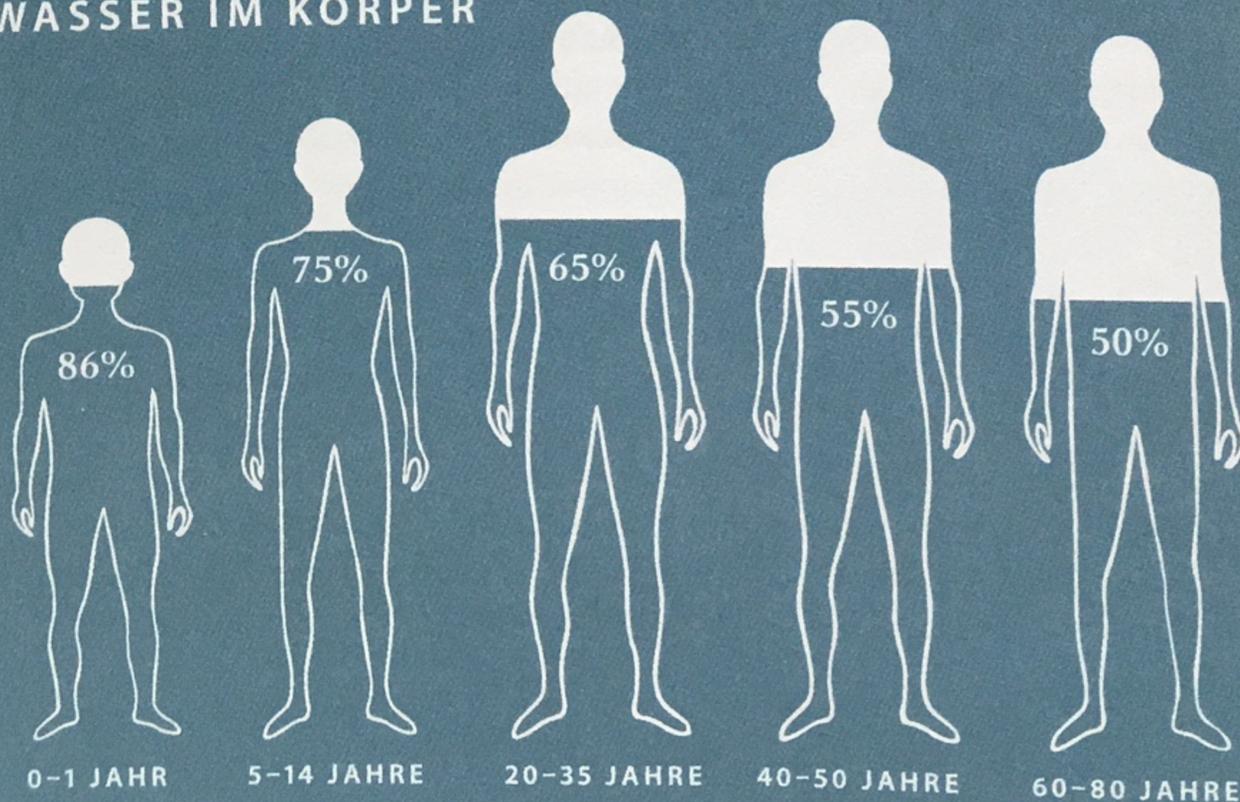
Wasserforscher und Mediziner haben herausgefunden, dass nicht nur die Trinkmenge von ca. 30 ml pro kg Körpergewicht am Tag wichtig ist (das entspricht bei 70 kg ca. 2,1 l), sondern auch die Wasserqualität – vor allem in Hinblick auf eine intakte Struktur, die Ordnungskraft des Wassers sowie seine intrinsische Energie und somit Lebendigkeit. Da Wasser in all unseren Zellen für den Stoffwechsel gebraucht wird, sollte das Trinkwasser unserem „Körperwasser“ möglichst ähnlich sein, um leichter in die Zellen zu gelangen.

Experten sprechen vom sogenannten kohärenten Wasser (kohärent = hoch geordnet, gleichgerichtet), – d. h. Wasser, welches der natürlichen Wasserstruktur unseres Körperwassers ähnlich und damit optimal „zellgängig“ ist. Eigentlich spricht man auf Zellebene nicht einmal von Wasser, sondern von Flüssig-Kristallen (Liquid Crystals), denn unser Körperwasser liegt hauptsächlich in hoch geordneter, größtenteils gebundener Form in einem quasi gelartigen Zustand vor. Man nennt diesen Zustand auch die „4. Phase“ des Wassers.

STRUKTURIERTES WASSER BEDEUTET ORDNUNG IM ORGANISMUS

Und die Wissenschaft hat noch etwas herausgefunden: Je mehr Ordnung in Form dieses hoch strukturierten, quasi kristallinen Wassers im Körper ist, desto gesünder ist der Organismus. Nur in diesem gelartigen Zustand kann das Wasser seine Aufgaben als Baustoff, Botenstoff, Informationsüberträger, Transportmedium und Transitstrecke optimal erfüllen. Vitalität und Gesundheit stehen also in einem engen Zusammenhang zur täglichen Menge und den zuvor genannten Eigenschaften. Doch wo finden wir solches Wasser – energiereich und von hoher Kohärenz? Das liefert uns die Natur selbst: in Form von hochreinen, artesischen Quellen, in denen lebendiges Wasser aus der Tiefe von selbst an die Oberfläche hochsprudelt. Dabei nimmt das Wasser durch die verschiedenen Gesteinsschichten nicht nur viele wertvolle

WASSER IM KÖRPER



Im Laufe des Lebens ändert sich der Anteil des Wassers im Körper. Organe wie Herz oder Gehirn haben einen hohen Wasseranteil, aber sogar die Knochen bestehen zu einem Drittel aus Wasser

Mineralien auf, sondern erhält durch die Verwirbelung auch seine Energie und feinkristalline Struktur. Solches Wasser mit natürlicher Ordnungs- und Regenerationskraft besitzt die Fähigkeit, dem Körper Energie und Ordnungsimpulse zu geben, die Zellen gesund zu erhalten und durch seine freien Elektronen sogar als Antioxidans zu wirken, d. h. freie Radikale unschädlich zu machen. Für alle, die nicht das Glück einer Quelle in der Nähe haben, empfiehlt sich gutes Quell- oder Mineralwasser in Glasflaschen. Am besten, man probiert sich durch, bestenfalls im direkten schluckweisen Vergleich, und findet so das eigene Lieblingswasser, das weich und angenehm schmecken sollte, ohne störenden Bei- oder Nachgeschmack, und sich ganz leicht trinken lässt. Der eigene Körper ist bei dieser Methode das sensitivste Messinstrument. Zusätzlich schärft man mit diesem Wassertest wieder seine Sinne und lernt, fein zu spüren und zu schmecken.

21-TAGE-TRINKKUR – SO WIRD'S GEMACHT:

- Besorgen Sie sich reines und energiereiches stilles Wasser aus einer artesischen Quelle. Bitte ausschließlich in Glasflaschen kaufen oder gleich selbst an einer Quelle abfüllen.
- Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt mindestens 1 volles Glas (250 ml) pro Stunde. Pro kg Körpergewicht und Tag sollten es max. 40 ml reines, lebendiges Wasser sein.
- Trinken Sie nicht zu kalt – eher Zimmertemperatur.
- Nehmen Sie vor allem morgens gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ca. ½ l stilles Wasser zu sich, um den nächtlichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen und die Ausscheidung der angesammelten Abfallstoffe anzuregen. Evtl. pressen Sie ½ Zitrone hinein, welche die Ausscheidung der Stoffwechselfgifte unterstützt, zellreinigend und basisch wirkt sowie die Verdauung fördert.
- Trinken Sie nicht während der Mahlzeiten – es behindert die Verdauung. Lieber 30 Minuten vor dem Essen und frühestens 1 Stunde nach dem Essen 1 bis 2 Gläser Wasser trinken.

Elke Maria Freier

Elke Maria Freier ist Heilpraktikerin, Referentin und Redakteurin. Ihre Fachgebiete sind Naturheilkunde, Ernährung und Wasserforschung. Für die St. Leonhards Akademie (www.st-leonhards-akademie.de) betreut sie Forschungsprojekte und entwickelt Vortragsinhalte, Seminare und E-Learning-Kurse.

Zukunft könnten unzählige Menschen auf der Flucht vor Wasserarmut und Hochwasserproblemen sein.

Riesiger Bedarf an Wasser

Die Weltbevölkerung wächst jährlich um 80 Millionen Menschen – und damit der Bedarf an Nahrungsmitteln und Süßwasser. (7) Der globale Wasserverbrauch ist heute 6-mal so hoch wie vor 100 Jahren, haben Experten berechnet, auch bedingt durch die wachsende Wirtschaft und ein verändertes Konsumverhalten. Um alle Menschen zu ernähren, müssen immer größere Anbauflächen bewirtschaftet werden. Die Landwirtschaft ist mit einem Verbrauch von bis zu 75 % der Wasservorräte weltweiter Spitzenreiter. Für 1 kg Kakaobohnen werden 27.000 l benötigt, für 1 kg Rindfleisch 15.300 l Wasser. (8) Überdüngung und der Einsatz von Pestiziden gefährden den dezimierten Wasservorrat in den Erzeugerländern zusätzlich.

Das maximale Abschöpfen der Trinkwasserkapazitäten ist das eine Problem, der Abfluss von Nutzwasser das andere. Bis zu 90 % aller Abwässer weltweit – ca. 1.500 km³ im Jahr (9), genug um den Bodensee 30-mal zu füllen – werden nicht gesäubert und wiederaufbereitet, sondern fließen zurück in den Wasserkreislauf und belasten Umwelt und Trinkwasservorräte. In die für Hindus heiligen Flüsse Ganges und Yamuna werden Fäkalien, Schwermetalle und Industrieabwässer abgelassen. Trotzdem wird in ihnen gefischt, Obdachlose waschen sich und ihre Kinder in den Kloaken. Das Recht auf sauberes Wasser, das die UN im Jahr 2010 als grundlegendes Menschenrecht definiert hat, wird hier auf zynische Weise ad absurdum geführt.

Kampf ums blaue Gold

Wasser könnte in Zukunft ein noch höheres Konfliktpotenzial als Öl bergen. Denn es ist nicht substituierbar: „Es bleibt als Trinkwasser, Industriemotor und für den Wuchs