

Medizinisch relevantes Wasserwissen – Effektiv entgiften mit zellgängigem Wasser

Ursula Maria Lang



Ist Wasser ein Therapeutikum? Immer mehr Mediziner und Therapeuten sagen: Ja! Reines Wasser, welches dem Körperwasser möglichst ähnlich und damit gut zellgängig ist, um- und durchflutet unsere Zellen: den intrazellulären und den extrazellulären Raum. Dort sorgt es u.a. für eine 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 einzelnen Körperzellen schwimmen im Extrazellularraum, der überwiegend aus Wasser besteht, und sind ihrerseits selbst gefüllt mit Wasser.

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. Nährstoffionen kommen nur hydratisiert in die Zellen und Schadstoffe und Stoffwechselendprodukte ebenso wieder hinaus. Je mehr Struktur und Ordnungskraft unser Trinkwasser hat, desto besser funktioniert der Entgiftungsstoffwechsel. Daher sollte man zur Entgiftung am besten reines, möglichst noch *lebendiges* 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 Chefarztin 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 Radikalen führen, aber auch durch die erhöhte antioxidative Kapazität besser abgepuffert werden.“¹ In ihren Fachvorträgen weist sie daher immer wieder darauf hin, dass sie für Trinkkuren sogenanntes *Lebendiges Wasser* empfiehlt, das 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.“ Die Grundlagenforschung in dieser Disziplin stammt von Prof. Ph. D. Gerald H. Pollack, der die Bezeichnung „Die 4. Phase des Wassers“ prägte.² 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.

Dies ist in der modernen Gesellschaft 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 gesundheitserhaltend, dass wir alles tun, um uns 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

Diese Erkenntnisse 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: Wie viel, was und wann trinken Sie?“³ 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 beginne 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, Patienten dazu zu bewegen, ausreichend stilles Wasser zu trinken. Alte Trinkgewohnheiten müssen erst mal überwunden, das Durstempfinden und Wassertrinken neu geschult werden. Aus diesem Grund hat die Heilpraktikerin und Wasserexpertin Sabine Mühlbauer medizinische Trinkschulungen in ihr Praxiskonzept integriert. Patienten lernen 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.

Der medizinische Hintergrund ist einleuchtend: Etwa 60 % unseres Körperwassers, rund 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 Ent-

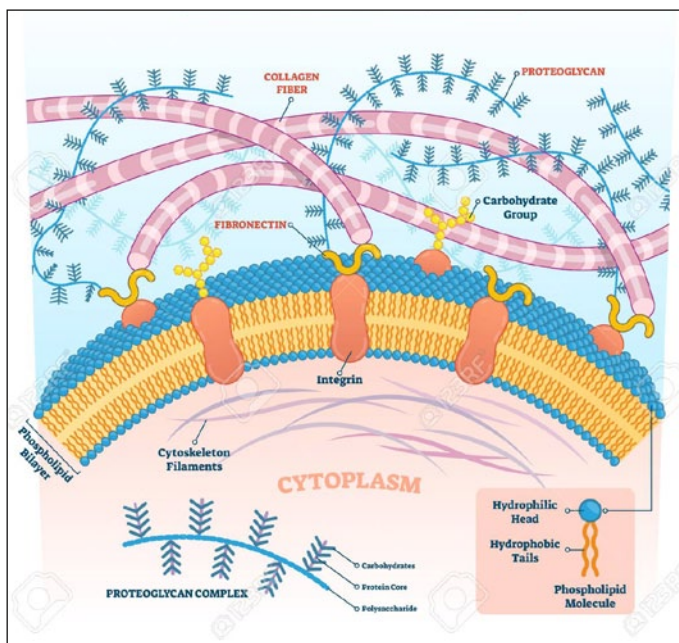


Abb. 1: Die extrazelluläre Matrix, auch treffend Zellzwischenraum genannt, ist das Medium, in das alle nahezu alle Körperzellen eingebettet sind; eine gute Versorgung mit kohärentem Wasser unterstützt die extrazellulären Entgiftungsprozesse.

giftungsleistung schlechter werden, denn der Körper kann Wasser nicht gut speichern. Die ausgeschiedene Wassermenge muss täglich aufgefüllt werden, da schon kleinste Schwankungen unseren Organismus in einen Mangelzustand bringen, mit gravierenden Folgen: Da Wasser lebensnotwendig für den Blutkreislauf, die Nährstoffversorgung und den Abtransport von Schadstoffen ist, wirkt sich ein 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 mithilfe 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 den Grund: „Die *Engstelle* ist der Zwischenzellraum, der sogenannte *Pischinger Raum*, oft auch als *extrazelluläre Matrix* bezeichnet. 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, so 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 als Radikalfänger

Durch Umweltgifte, gesteigerten Zellerfall sowie während der Entgiftungs- und Ausleitungsprozesse entstehen freie Radikale. Um diese unschädlich zu machen, benötigt der Körper Antioxidanzien. *Lebendiges 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 freie Radikale eliminieren.

Entgiftung der Leber

Das zentralste Entgiftungsorgan ist die Leber, ein 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.

Wie viel Wasser braucht der Mensch?

Zu der Frage der Wassermenge, die man täglich zu sich nehmen sollte, bestehen unterschiedliche Ansichten. Man muss zunächst unterscheiden, ob man die tägliche Wassermenge definieren möchte oder aber ob man eine Trinkkur als Maßstab anlegt, bei der man über einen kurzen Zeitraum mehr Wasser als gewöhnlich trinkt. Als Faustregel für die tägliche Wassermenge wird empfohlen, rund 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 einer Flasche stillem Wasser beginnen, das sind 4 Gläser. Und sie sollten sich am besten einen Trink-Reminder 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.

Ich empfehle dabei Patienten, die erst an das Wassertrinken herangeführt werden sollen, sich ein Wasser zu suchen, welches ihnen subjektiv besonders gut schmeckt. Dazu gibt es den 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. Während der Trinkkur wird das Wasser zum vorrangigen Lebensmittel des Tages: Morgens direkt nach dem Aufstehen, also vor dem Frühstück, fängt man an und trinkt etwa einen halben Liter lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen. Man kann hierbei am besten reines Quellwasser trinken, in das man einen Schuss abgekochtes Wasser gegeben hat. Zur Versorgung des Körpers mit Basen und zur Verstärkung der Entgiftung kann man zusätzlich noch 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.

Resümee

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.

Autorin:
Ursula Maria Lang, M.A.
Leitung der St. Leonhards Akademie
E-Mail: info@st-leonhards-akademie.de
www.st-leonhards-akademie.de

Quellen

- 1 Deuschländer K: Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser. Erfahrungsheilkunde 2016; 65(1): 18-24
- 2 Pollack GH: The Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid, and Vapor. Ebner and Sons Publishers 2013; siehe auch: Interview mit Prof. Pollack auf der Internationalen Wasserkonferenz 2019 in Bad Soden; online unter: <https://st-leonhards-akademie.de/wasser/prof-pollack-4-phase-wassers.html>
- 3 Rampp T: Wie Wasser heilt: Meine besten Tipps aus Forschung und ärztlicher Praxis. Knauer MensSana 2019



E-LEARNING KURS

Medizinisch relevantes Wasserwissen

- ✓ BDH-zertifizierte Fortbildung
- ✓ Abschluss: "Ganzheitlicher Wassertherapeut"
- ✓ Jetzt mit Kneipp-Therapie-Wissen
- ✓ Das PLUS für Ihren Therapie-Erfolg

