

Quell des Lebens

Warum Wassertrinken bei Herzerkrankungen wichtig ist

Ein Beitrag von Ursula Maria Lang

Wassertrinken ist ein wichtiges Bindeglied in der präventiven wie auch kurativen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die essenzielle Basis aller Therapien. Zahlreiche Studien belegen dies. Doch einfach Trinken reicht nicht aus: Auch die Qualität ist entscheidend.



Wassertrinken und eine gesunde Herzfunktion gehören zusammen, pumpt das Herz doch Tag für Tag bis zu 10.000 Liter Blut durch die Gefäße. Auch brauchen Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System Wasser, um zu funktionieren. Trinken wir zu wenig, so führt das zu Prozessen im Körper, die zur Entstehung von Herzschwäche beitragen und im Extremfall bei starker Dehydratation sogar zu Herzversagen führen können. Umgekehrt führt ausreichendes Wassertrinken zur Blutverdünnung und Regulation des Mineralienhaushaltes im Blut, mit

entsprechend positiven Auswirkungen auf die Herzleistung. Dabei spielt nicht nur die Trinkmenge, sondern auch die Wasserqualität eine Rolle. In diesem Artikel gehen wir den Zusammenhängen einer gesunden Herzfunktion und dem Trinken eines guten, reinen Quellwassers auf die Spur.

Wassermangel und Herzerkrankungen

In einer amerikanischen ARIC-Studie wurde untersucht, welche Auswirkung die Flüssigkeitszufuhr auf den Alterungsprozess und damit auch den Gesundheitszustand, insbesondere der Herzgesundheit, hat. Dazu wurde der Anteil von Natrium im Blut (der Serumnatriumspiegel), als Indikator für die Trinkmenge, über eine längere Lebensspanne gemessen. Natrium ist ein Salz, das im Körper Wasser bindet, und ein lebensnotwendiger Bestandteil des Stoffwechsels. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts und des Blutdrucks, sowie insbesondere bei der Taktung des Herzrhythmus, darf aber im gesunden Stoffwechsel nur eine bestimmte Konzentration im Blut haben. Für die Studie war dabei von Bedeutung, dass der Natriumspiegel im Blut (Serumnatrium) nicht kurzzeitig schwankt, abhängig davon, wie viel man über den Tag verteilt trinkt. Die Serumnatriumkonzentration bleibt über längere Zeiträume

Für Eilige

Chronischer Wassermangel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängen zusammen. Wenn man zu wenig trinkt, steigt auf Dauer das Risiko von Herzbeschwerden. Wichtig ist die naturbelassene Qualität und strukturelle Integrität des Trinkwassers, das als Basis für zahlreiche Therapien dient und durch keine andere Flüssigkeit ersetzt werden kann.

in einem ähnlichen Bereich, was das gewohnheitsmäßige und durchschnittliche Trinkverhalten entsprechend widerspiegelt.

Die Ergebnisse der Langzeitstudie – an über zehntausend Probanden – zeigen alarmierend den Zusammenhang einer zu geringen Trinkmenge und Herzerkrankungen. In der Studie konnte exakt aufgezeigt werden, dass sich der Natriumspiegel im Körper erhöht, wenn zu wenig Wasser getrunken wurde. Der Normwert bei Erwachsenen liegt zwischen 135 und 142 Milliäquivalenten pro Liter (mEq/L). Tranken die Probanden weniger als die notwendige Mindestmenge an Wasser, so erhöhte sich der Natriumwert im Blut und es traten verschiedene Beschwerden auf, unter anderem Herzbeschwerden. Demnach wiesen Studienteilnehmer, deren Natriumwert im Blut über dem Wert von 142 mEq/L lag, ein um bis zu 64 Prozent erhöhtes Risiko für die Entwicklung chronischer Herzerkrankungen auf, wie Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Vorhofflimmern et cetera (1). Lag der Wert noch höher, wurde bei den Probanden das Risiko eines vorzeitigen Todes auf etwa 21 Prozent attestiert. So konnte die Studie also belegen, dass der Herzgesundheitszustand der Probanden mit der Wasser-Trinkmenge und dem daraus resultierenden Serumnatriumspiegel eindeutig zusammenhängt.

Therapeutikum bei Herzbeschwerden

Noch einmal zusammengefasst bedeutet dies im Hinblick auf die präventive, wie auch die kurative Behandlung von Patienten mit Herzproblematiken, die Ergebnisse dieser Studie im Blick zu behalten:

1. Wenn zu wenig Wasser getrunken wird, steigt der Natriumspiegel im Blut.
2. Ist der Körper dehydriert, versucht er, Wasser zu sparen.
3. Dies führt langfristig unter anderem zur Verdickung der Herzwände und damit auch zur Entstehung von Herzschwäche.

In der Studie konnte eindeutig bewiesen werden: Je höher der Natriumgehalt im Blut war, desto wahrscheinlicher war es, dass die Teilnehmer im Lauf der Zeit eine Herzschwäche entwickelten. Umgekehrt zeigte sich, dass sich der erhöhte Natriumwert nur dann in den Griff bekommen lässt, wenn Patienten regelmäßig über einen längeren Zeitraum wieder genügend Wasser trinken. Das sind täglich optimalerweise etwa 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht, also bei einem Erwachsenen mit 75 Kilogramm etwa 2,5 Liter pro Tag. Was die Studie ebenfalls >>

Wird zu wenig Wasser getrunken, erhöht sich der Natriumspiegel.

Je höher der Natriumgehalt im Blut, desto höher das Risiko für eine Herzschwäche.

Hevert ist bunt

Therapievielfalt statt Einfach

Wir sind für Sie da und bieten Ihnen ein unvergleichliches Spektrum an naturheilkundlichen Therapie- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Für ein gutes Gefühl bei Ihrer Empfehlung.



Wissen ist unsere Stärke

Kostenfreie Online-Seminare für Therapeut:innen. Registrieren Sie sich und nutzen Sie unser umfangreiches Fortbildungsangebot unter www.hevert-akademie.de



HEVERT
ARZNEIMITTEL

Wasser ist der wichtigste Stoffwechselakteur in unserem Organismus.

Allein Wasser kann Stoffwechselendprodukte, Gifte und Schlacken wieder aus dem Körper heraus-schleusen.

verdeutlichte, ist die Notwendigkeit, regelmäßig ausreichend Wasser zu trinken. Es nützt also nichts zum Erreichen einer ausbalancierten Serumnatriumkonzentration und damit Herzgesundheit, wenn wir hin und wieder 2 bis 3 Liter Wasser trinken.

Um den Zusammenhang von Wasser und Gesundheit zu verstehen, lohnt es sich, dessen umfangreiches Aufgabenspektrum im Stoffwechsel wie auch im Herz-Kreislauf-System zu betrachten. Wasser ist der wichtigste Stoffwechselakteur in unserem Organismus und damit die Grundlage jedes einzelnen Prozesses in unserem Körper. Wir bestehen zu 70–80 Prozent aus Wasser. Der Großteil des Körperwassers sollte sich in der Zelle befinden (ca. 60 Prozent), der Rest im Zellzwischenraum.

Wasser hat umfassende Aufgaben:

- Baustoff
- Botenstoff
- Informationsüberträger
- Transportmedium
- Transitstrecke

So finden auch der Nähr- und Vitalstofftransport in die Zellen nur mittels Wasser statt. Fehlt Wasser, dann ist die Vitalstoffzufuhr eingebremst, da es das zentrale Transportmittel in unserem gesamten Organismus ist. Aber nicht nur in die Zellen hinein, sondern auch aus dem gesamten Zellverbund hinaus. Allein Wasser vermag, die Stoffwechselendprodukte, Gifte und Schlacken aus unserem Körper auch wieder herauszuschleusen. Ist dieser Abtransport behindert, was durch Wassermangel der Fall ist, so sammeln sich die Schadstoffe im Bindegewebe, wo sie zwischengelagert werden und ebenfalls Grundlage vieler Zivilisationskrankheiten sind.

Wasserqualität

Die Heilpraktikerin Elke Maria Freier erforscht Wassertrinken und Wasserqualität in der Medizin seit über zehn Jahren und steht in Verbindung mit vielen Medizinern und Therapeuten, die „Wasser als Therapeutikum“ im Praxis- oder Klinikalltag einsetzen. Im Rahmen der Wasserforschung werden



Foto: KieferPix / shutterstock.com

Vor allem bei körperlicher Betätigung empfiehlt es sich, neben Wasser auch Natrium zuzuführen.

dabei nicht nur die Trinkgewohnheiten im Zusammenhang mit Erkrankungen untersucht, sondern auch die Rolle der Wasserqualität. Hier sind die Experten zu der Erkenntnis gekommen, dass tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Wirkung von Wasser im Organismus und seiner Wasserstruktur besteht. Betrachtet man diesen Zusammenhang aus zellbiologischer Sicht, dann kann das folgendermaßen erklärt werden:

Unser gesamter Zellverband besteht – wie oben erklärt – größtenteils aus Wasser, ebenso wie auch der Zellstoffwechsel nur mittels Wasser funktioniert. Wasser befindet sich im Zellinnenraum, dem sogenannten Intrazellularraum, wie auch in den Zellzwischenräumen, dem Interzellularraum. Untersucht man die Wasserstruktur unseres Körperwassers, also der Gesamtmenge an Wasser in unserem Zellverband und Stoffwechsel, dann hat dieses Wasser eine sehr geordnete Struktur, eine sogenannte hexagonale Struktur, ähnlich den Schneeflocken. Ist der Mensch in einem guten Gesundheitszustand, dann ist auch das Körperwasser hoch geordnet, denn – so sagt man – Gesundheit ist Ordnung (siehe auch die Ordnungstherapie nach Kneipp). Je mehr Ordnung in Form dieses hochstrukturierten, quasi kristallinen Wassers im Körper ist, desto gesünder ist auch der Organismus.

Die medizinische Wasserforschung hat weiter herausgefunden, dass das Wasser, welches für den Zellstoffwechsel gebraucht wird, von seiner Struktur her dem Körperwasser möglichst ähnlich sein sollte, um optimal bis in die Zellen zu gelangen. Die Experten sprechen von einem sogenannten kohärenten Wasser (Kohärenz=Ähnlichkeit), d. h. einem Wasser, welches der natürlichen Struktur unseres Körperwassers ähnlich ist und dadurch besonders „zellgängig“ ist. Diesen Zusammenhang hat unter anderem Dr. Kirsten Deutschländer, Chefärztin der Klinik Inntaler Hof, in ihrer Wasserstudie „Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser“ gezeigt.

Gesund trinken

Die Wichtigkeit des Wassertrinkens wird bei den meisten Menschen unterschätzt, da sie sich rein auf den Durst verlassen, sich die natürliche Durstschwelle aber über die Zeit der Nichtbeachtung vielfach verändert. Das gilt besonders für ältere Menschen, denn mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach, weswegen der Wassermangel bei ohnehin gesundheitlich vorbelasteten, älteren Menschen chronischen Krankheiten wie auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen den Weg bahnt.

Die Heilpraktikerin Sabine Mühlbauer berichtet aus ihrer Praxis von einem 80-jährigen Patienten, der wegen eines hochgradigen Bluthochdrucks

notfallmäßig in die Klinik eingewiesen wurde. Beim Studieren der Patientenakte fiel ihr auf, dass der alte Herr viel zu wenig trinkt (der exsikierte Patient) und verordnete ihm eine Trinkkur. Nach wenigen Wochen regelmäßigem, kontrolliertem Wassertrinken konnte der 80-Jährige sogar wieder seinem liebsten Hobby, dem Radfahren, nachgehen.

Durch Beispiele wie dieses wurde Sabine Mühlbauer zur überzeugten Wassertherapeutin und gibt inzwischen allen ihren Patienten ein Trinkprotokoll mit, in welchem sie ihre Trinkmengen eintragen und lernen, regelmäßiges Wassertrinken in den Tagesablauf einzubauen. Der Erfolg gibt ihr recht, wie sie eindrucksvoll dokumentiert, wenn Herzpatienten allein durch das ausreichende Trinken ihre Blutdruckmedikamente reduzieren oder gar ganz weglassen können.

Basis aller Therapien

Zu diesem Ergebnis kommt auch der Facharzt für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, Dr. med. Thomas Rampp. Auch er überprüft vor jeder Therapieverordnung den Trinkstatus seiner Patienten und erläutert, dass Wassermangel im Körper mit vielen Beschwerdebildern

zusammenhängt. Zu seinem ganzheitlichen Therapiekonzept gehören ebenfalls das Trinkprotokoll und die Trinkkur mit möglichst noch lebendigem Wasser, also einem guten stillen Quellwasser, wie Dr. Rampp betont. Bei entsprechender Trinkmenge konnte er beobachten, dass die Medikamenteneinnahme oftmals deutlich reduziert werden konnte oder z. B. Migräne-Patienten nur noch die Hälfte der früheren Kopfschmerz-Tage aufwies. Seine Ergebnisse mit „Wasser als Medikament“ bei allen Zivilisationskrankheiten aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung in hausärztlicher wie klinischer Praxis hat er in seinem Ratgeber „Wie Wasser heilt. Meine besten Tipps aus Forschung und ärztlicher Praxis“ zusammengestellt. Er nennt das ausreichende Trinken eines guten Wassers die Basis der täglichen Gesundheitspflege, zum Erhalt eines gesunden Wasserhaushalts in unserem Organismus.

Immer mehr Therapeuten verordnen das Wassertrinken. Inzwischen gibt es sogar eine medizinische Fachfortbildung zum „Ganzheitlichen Wassertherapeuten“. Die vom BDH mit 13 Fortbildungspunkten zertifizierte Online-Ausbildung der St. Leonhards-Akademie hat den Schwerpunkt, „medizinisch relevantes Wasserwissen“ in Theorie und Praxis zu vermitteln. Im St. Leonhards-Fachportal für Therapeuten, mit Therapeuten-Suchportal für >>

Ein Trinkprotokoll, in dem die Trinkmengen eingetragen werden, kann Patienten helfen, regelmäßiger Wasser zu trinken.

ENZYME – Zündfunken des Lebens

Enzym-Wied® classic

Die Kombination mit pflanzlichen und tierischen Enzymen, dazu Zink und Selen für das Immunsystem.



Packungsgröße:
20, 120, 500 Dragees

Enzym-Wied® forte

Eine hochaktive Kombination u.a. mit pflanzlichen Enzymen wie Bromelain, Papain und hochaktiver Lipase sowie Traubenkernextrakt, Zink und Vitamin C.



Packungsgröße:
25, 100 Dragees

Proteozym® N

Das Bromelain-Monopräparat. Die entzündungshemmende Wirkung von Bromelain hat sich gerade in der Nachsorge von Operationen und Sportverletzungen u.s.w. bewährt.



Packungsgröße:
20, 50, 100 und 200 Dragees



Die Wiedemann Enzym-Broschüre: gratis erhältlich ab Oktober 2023. Jetzt vorbestellen!

Postoperativ
Entzündungshemmend
Antiödematös



Wiedemann Pharma
BIOLOGISCH-PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE

Wir stehen seit
50 JAHREN für:

Bewährte
Enzymkombinationen
mit pflanzlichen und/oder
tierischen Enzymen

Überzeugen Sie sich von
unserer Qualität:

Fordern Sie bei uns ein
kostenfreies Proteozym-
oder Enzym-Wied classic-
Muster an!

(Nur solange der
Vorrat reicht)

Wiedemann Pharma GmbH
D-82541 Münsing-Ambach
Tel.: +49 (0) 8177 . 93 14-0
Fax: +49 (0) 8177 . 93 14-14
www.wiedemann-pharma.de
info@wiedemann-pharma.de

<https://www.facebook.com/WiedemannPharma>

Patienten, sind im ganzen deutschsprachigen Raum „Wassertherapeuten“ zu finden, die „Wasser als wichtiges Therapeutikum“ mit in ihre Basistherapien und Verordnungen integrieren.

Trinkroutine

Nach dem Motto „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ ist eine wichtige Komponente im Therapieplan der Patienten auch die Einführung einer gesunden Trinkroutine. Viele Menschen klagen, dass sie keinen Durst verspüren oder schlichtweg kein Wasser mögen. Bewährt hat sich hier, die Patienten an das Wassertrinken heranzuführen und sie zu animieren, nach einem stillen Wasser zu suchen, welches ihnen schmeckt. Tatsächlich gibt es bei stillen Wässern spürbare Unterschiede, welche über die Mundsensorik wie bei einer Weinprobe, aber auch das Gefühl im Körper, festgestellt werden können.

Weitere Tipps sind etwa die von Sabine Mühlbauer empfohlene „Vier-Gläser-Methode“, bei der man jeweils nach dem Frühstück und nach dem Mittagessen vier volle Wassergläser in Sichtweite aufstellt und bis zur nächsten Mahlzeit ausgetrunken haben soll. Wichtig ist auch, darauf zu achten, dass das Wasser nicht zu kalt getrunken wird, also nicht im Kühlschrank aufbewahrt wird und kein kohlen säurehaltiges Wasser getrunken wird, da stilles Wasser einen höheren pH-Wert hat und eine bessere Zellverfügbarkeit. Viele Menschen glauben auch, es reiche aus, wenn sie anstatt Wasser zwei Liter anderer Getränke zu sich nehmen. Reines Wasser kann aus gesundheitlicher Sicht aber nichts ersetzen.



Literatur

1. Dmitrieva NI, et al. 2023. Middle-age high normal serum sodium as a risk factor for accelerated biological aging, chronic diseases, and premature mortality. *eBioMedicine*, Volume 87, 104404. Aufgerufen am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d2](#)
2. Antipolis S. 2021. Drinking sufficient water could prevent heart failure. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d3](#)
3. St. Leonhards-Akademie. 2021. Dr. Thomas Rampp im Interview mit Heilpraktikerin Elke Maria Freier über die Bedeutung des Trinkens in der ärztlichen Therapie. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d5](#)
4. St. Leonhards-Akademie. 2021. Wassertrinken in der medizinischen Praxis. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d6](#)
5. St. Leonhards-Akademie. 2020. Ausreichend trinken im Alter – Ein Fall aus der Praxis. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d7](#)
6. St. Leonhards-Akademie. 2023. Online-Kurs „Ganzheitlicher Wassertherapeut“. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d8](#)
7. St. Leonhards-Fachportal für Therapeuten „Medizinisch relevantes Wasserwissen“. Letzter Zugriff am 28.8.2023 unter [n.rpv.media/6d9](#)



Foto: Inna - stockadobe.com

Die Vier-Gläser-Methode kann dabei helfen, genug Wasser zu trinken.

Am besten ist es, wenn bereits morgens auf nüchternem Magen in kleinen Schlucken ein halber Liter zimmerwarmes Wasser getrunken wird, da am Morgen die Stoffwechsel-Endprodukte der Nacht ausgeschieden werden müssen. Der Stoffwechsel kommt dann gleich in Schwung, auch ohne Kaffee, und der Wasserverlust durch Schwitzen in der Nacht wird ausgeglichen. Bewährt hat sich auch, nicht während der Mahlzeiten zu trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen, sondern die tägliche Trinkmenge über den Tag verteilt bis ca. 30 Minuten vor und dann wieder ab einer Stunde nach dem Essen zu konsumieren. Und um die Natriumkonzentration im Blut gesund stabil zu halten, sollte, wer täglich die 2–2,5 Liter Wasser trinkt und sich salzarm ernährt, ¼ TL unraffiniertes Meer- oder Steinsalz einer Mahlzeit hinzufügen, es in einem Liter Wasser auflösen oder, vor allem bei körperlicher Betätigung, ab und zu ein wenig direkt auf die Zunge geben. ■

Auch die „Vier-Gläser-Methode“ kann helfen, die Trinkmenge besser im Blick zu behalten.



Ursula Maria Lang

Sie ist Medizjournalistin und Fachbeirätin der St. Leonhards Akademie.
info@ursula-maria-lang.com