

Wasser trinken, aber richtig

Veränderte Lebensführung, Industrialisierung und das Anwachsen der Bevölkerung führt unweigerlich zum Umdenken im Konsum des Trinkwassers. Priv.-Doz. Dr. Thomas Kuehn



Wasser ist eines der interessantesten Elemente in der Natur. Es hat Eigenschaften, ohne die ein Leben auf der Erde nicht möglich wäre. Wasser ist der Ursprung allen Lebens und der menschlichen Zivilisation. Die alte Weisheit, dass alles Leben aus dem Wasser kommt, hat auch heute noch seine Bedeutung. Das ursprüngliche Leben an Land kam aus dem Wasser. Wir leben bis zu unserer Geburt im Wasser (Fruchtwasser). Der Körper eines neugeborenen Menschen besteht zu ca. 80 Prozent aus Wasser. Im späteren Alter aus ca. 50-55 Prozent. Um diesen Haushalt aufrecht und auch sauber zu halten, ist es notwendig, ausreichend Wasser zu trinken. Das Minimum, das ein erwachsener Mensch täglich trinken sollte, sind 1,5 Liter. Generell rät die Weltgesundheitsorganisation dazu, 2-3 Liter reines Wasser zu trinken.

Die Faustregel für die richtige Menge Wasser lautet:

Mindestens 30-40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet bei einem Menschen mit 50 Kilogramm Körpergewicht 2 Liter Wasser pro Tag, bei einem Körpergewicht von 75 Kilogramm bedeutet dies 2,5 Liter und bei 100 Kilogramm Körpergewicht 3 Liter Wasser pro Tag. Diese Angaben gelten für den Konsum von Wasser und nicht anderen Flüssigkeiten wie etwa Kaffee, Softdrinks oder Alkohol.

Wasser ist das wichtigste Grundnahrungsmittel und geht zudem in die Pro-

duktion fast aller Lebensmittel ein. Ohne Nahrung kann der Mensch etwa 2 Monate überleben, ohne Wasser nur wenige Tage. Wasser dient dem Körper zur Erfüllung lebenswichtiger Aufgaben. Es arbeitet als Lösungs- und Transportmittel, hilft bei der Ausscheidung von Schadstoffwechselprodukten und Salzen über die Nieren und reguliert die Körpertemperatur. Wasser kann aber auch Schwingungen und Informationen transportieren, und diese unserem Körper und deren Zellen zur Verfügung stellen.

Wasser aus der technischen Betrachtungsweise

Unser Wasser ist ein Stoff, der nicht nur aus H₂O besteht, den Elementen Wasserstoff und Sauerstoff, sondern auch gleichzeitig Träger von Elementen und Informationen ist.

Ein Atom schwach negativ geladenen Sauerstoffs bindet beim Wasser zwei schwach positive Atome Wasserstoff. Diese sind in einem Winkel von 104,5 Grad miteinander verbunden und führen zur Dipolarität.

Die Dipolarität verursacht bei normalen Temperaturen eine gegenseitige lose Verbindung zwischen den einzelnen Wassermolekülen. Es kommt zu der Bindung von sogenannten Clustern. Einzelne Moleküle kommen erst bei einer Temperatur von ca. 400 Grad Celsius vor.

Belebtes Wasser

In unserem Trinkwasser sind Gase, Spurenelemente und Mineralien enthalten. Häufig wird dieses Wasser als „rechtsdrehendes Wasser“ bezeichnet. Bei neutraler Betrachtung des Begriffes wird davon ausgegangen, dass das Trink- oder Brauchwasser an seiner Entnahmestelle die bestmögliche Qualität besitzt. Um das Wasser zum Endverbraucher zu bringen, wird es nun aber an der Entnahmestelle unter Druck gesetzt und wider natürlich, durch lange, gerade Leitungen zum Endverbraucher „gepresst“. Durch den Druck und die unnatürlichen Transportwege kommt es nun zur Verformung der Wassercluster, woraus sich unter anderem folgende gravierende Nachteile ergeben:

1. Die natürlichen Mineralien bleiben nicht mehr im Wasser gebunden. Mineralstoffe wie Kalk werden aus dem Cluster gelöst und lagern sich in den Rohrleitungen und Armaturen in fester Form ab.

2. Der frische Geschmack des Wassers vermindert sich deutlich.
3. Das Wasser ist ein energetisch totes Wasser.

Der Unterschied von energetisiertem Wasser und verformtem Wasser wurde vom japanischen Wissenschaftler Dr. Masuro Emoto anhand von Wasserkristallen bei einer Temperatur von 20 Grad Celsius bei einer 400-500fachen Vergrößerung dokumentiert.

Die Bilder zeigen deutlich die ebene 60° Struktur des energetisierten Wasserkristalls, während bei den energetisch minderwertigen eine Ordnung in der Struktur nicht mehr erkennbar ist. In diesem Zusammenhang sei auch auf den österreichischen Nobelpreisträger E. Schrödinger und seiner Erkenntnis über die Ordnung in der Natur hingewiesen.

Wasser hat ein „Gedächtnis“

Das heißt, Wasser ist in der Lage, nach einer etwaigen Verformung der Wassercluster in seine Ausgangsstruktur zurückgeführt werden zu können. Dieser Vorgang ist durch Beobachtung in der Natur zwar seit langem bekannt, konnte aber erst 2002 durch den Schweizer Chemiker Louis Rey, bestätigt durch Raphael Visocea von der Denis Diderot Universität in Paris, nachgewiesen werden.

Die Versuche der Apothekerin Franziska Schmidt in Zusammenarbeit mit Professor Karen Nieber vom Institut der Pharmazie an der Universität Leipzig mit tierischem Gewebe und mit Wasser, welches mit Extrakten von Belladonna versetzt worden ist, bestätigt das „Gedächtnis“ des Wassers ebenfalls.

Wenn auch das „Warum“ noch nicht wissenschaftlich erklärbar ist, gilt heute sowohl bei Physikern als auch bei Chemikern die Erkenntnis, dass Wasser ein „Gedächtnis“ hat.

Hochinteressant sind auch die Untersuchungen und Ergebnisse der Trocknung von Wassertropfen, dokumentiert in der Veröffentlichung „Welt im Tropfen, Gedächtnis und Gedankenformen im Wasser“ (ISBN 3-930683-64-6), durchgeführt am Institut für Raumfahrttechnik der Universität

Stuttgart von Minnie Hein und Professor Bernd Kröplin.

Wird das „normale“ Wasser belebt oder dynamisiert, so kann es wieder in den Zustand des Ursprungs an der Entnahmestelle zurück geführt werden. Das bedeutet für den Benutzer des Wassers:

1. die Wasser enthaltenen Mineralien und Spurenelemente bleiben im Wasser gebunden,
2. die Konsistenz des im Wasser gebundenen Kalks ändert sich,
3. das Wasser ist energetisch hochwertig,
4. das Wasser wirkt basisch.

Ziel der Wasserbelebung ist nun, das Leitungswasser in den Zustand zu versetzen, den es am Ort der Entnahme (Oberflächenwasser, Brunnen etc.), also vor dem „unter Druck setzen“ und dem Transport durch lange Leitungen, hatte.

Um dieses Ziel zu erreichen, wird das „Gedächtnis“ des Wassers genutzt. Hierzu wird das Leitungswasser natürlichen Frequenzen ausgesetzt, die einem natürlichen und damit einem energetisch hochwertigen Wasser entsprechen. Aufgrund seines „Gedächtnisses“ nimmt nun das Wasser wieder seine natürliche Struktur an und ist damit belebt. Die Anwendung von belebtem Wasser bringt dem Benutzer und Konsumenten daher wesentliche Vorteile.

Sauberes Wasser ist nicht gleich gesundes Wasser

Unser Trinkwasser ist heute einer sehr starken Belastung ausgesetzt. Giftstoffe, Umweltverschmutzung, Elektromog, Radioaktivität usw. setzen ihm stark zu. Durch technische Verfahren wird zwar das Wasser bakteriell und chemisch in einen nutzbaren Zustand gebracht, völlig vergessen wird hierbei aber die überaus wichtige energetische Qualität des Wassers.

Das Leitungswasser ist eine biologisch beinahe tote Substanz. Durch die Chlorierung, Fluoridierung und chemische Reinigung werden die naturgebundenen Ordnungsstrukturen beeinträchtigt und der hohe Druck in den Trinkwasserleitungen führt dazu, dass die Ordnungsstrukturen sogar völlig verloren gehen.

Bildlicher Vergleich

Wie wichtig die jeweiligen Ordnungsstrukturen jedoch sind, zeigt der Vergleich von Graphit und Diamant. Chemisch betrachtet sind sie das Selbe. Allein der unterschiedliche Kristallaufbau bewirkt völlig verschiedene Eigenschaften. Genau dieselben Auswir-

kungen hat die unterschiedliche Ordnungsstruktur bei flüssigem und kristallinem Wasser. Kristallines Wasser ist hochstrukturiert und damit von großer Bedeutung für das Leben und die Gesundheit. Es wird heute als eine gesicherte Erkenntnis angesehen, dass der geordnete, strukturierte Anteil im Wasser ausschlaggebend für seine biologische Qualität ist.

Folgen des energetisch toten bzw. minderwertigen Wassers

Von Ärzten wird das Trinken von 2-3 Litern Wasser pro Tag empfohlen, damit ein optimaler Stoffwechsel sowie die Entgiftung unseres Körpers gewährleistet sind. Jedoch ist hierfür die Wasserqualität entscheidend. So warnen mittlerweile viele Ärzte vor normalem Leitungswasser, da dadurch Krankheiten und Allergien potentiell begünstigt werden können. Wasser speichert nämlich sowohl positive als auch negative elektromagnetische Schwingungen.

Der deutsche Diplomphysiker Dr. Ludwig belegt durch seine spektroskopischen Messungen in chemisch gereinigtem Wasser noch immer Frequenzen von existierenden Giftstoffen. Das Leitungswasser vermag dadurch die Stoffwechselprozesse im Körper nicht mehr richtig zu unterstützen. Das kann zu einer enormen Übersäuerung und Dehydrierung der Organe führen. Wissenschaftlich wurde untermauert, dass gutes, hoch energetisiertes Wasser die Dehydrierung aufhebt, Giftstoffe und Säuren ausleitet und so die Enzymsysteme des Körpers aktiviert.

Bei einer Forschung von Dr. Georges Lakhovsky zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde nach der Ursache für Krebserkrankungen gesucht. Dabei wurde festgestellt, dass an jenen Orten, an denen keine Krebserkrankungen vorkamen, auch keine Wasserleitungen oder Rohre vorhanden waren. Als in den untersuchten Bereichen die Brunnen stillgelegt und Rohre für die Trinkwasserversorgung verlegt wurden, traten auch hier erste Karzinome auf.

Sofern der entsprechende Wasserverband kein belebtes Wasser liefert, sollte der Konsument Mineralwasser aus Glasflaschen trinken und sich vorher über den Status des belebten Wassers bei den einzelnen Mineralwasseranbietern informieren.

Mineralwasser aus der Glasflasche oder Plastikverpackung

Gesundes Quellwasser ist eine Sache; die Verpackung und somit Lagerung eine andere. Quell- bzw. Mineralwasser wird in Glasflaschen oder sogenannten PET-Verpackungen (Plastikflaschen) angeboten. 130 Liter Wasser aus der Flasche trinkt jeder Deutsche pro Jahr. Rund ein Drittel da-

von besteht aus Glas, zwei Drittel aber aus Plastik. Plastikflaschen gehen nicht kaputt, wenn sie herunterfallen und sie wiegen weit weniger als Glasflaschen; praktisch für die Verbraucher.

Allerdings enthalten die Plastikflaschen Chemikalien, die sie bruchsicher und formbeständig machen, aber auch gesundheitsschädlich sein können. Ein kaum sichtbares Dreieck am Flaschenboden verrät, aus welcher Sorte Kunststoff die Flasche besteht. Das Dreieck ist ein Recycling-Symbol und in seiner Mitte enthält es einen Zahlencode, der sieben unterschiedliche Kunststoffe kennzeichnet. Die meisten Kunststoffwasserflaschen tragen den Code „01“ für PET, einem thermoplastischen Polyester-Kunststoff.

Hormonartige Substanzen im Wasser

Wissenschaftler haben in Mineralwasser aus PET-Flaschen hormonartige Substanzen nachgewiesen, die ins Wasser abgegeben werden könnten.

Mineralwasser in Plastikflaschen ist nach einer Studie der Universität Frankfurt am Main häufig mit Umwelthormonen belastet. Wie die Biologen Jörg Oehlman und Martin Wagner in ihrem Ergebnis mitteilten, konnten sie in 12 von 20 Untersuchten Mineralwässern Chemikalien nachweisen, die menschlichen Hormonen ähneln, etwa dem weiblichen Sexualhormon Östrogen. Zumindest ein Teil der Belastung stamme aus den immer beliebter werdenden Plastikflaschen.

„Wir haben Mineralwasser aus Glas- und Plastikflaschen verglichen und konnten zeigen, dass die östrogene Belastung in Wasser aus PET-Flaschen etwa doppelt so hoch ist wie in Wasser aus Glasflaschen“, sagte Wagner. Ein Grund dafür könne das sogenannte Auslagern von Plastikadditiven – wie z.B. Weichmachern – aus den PET-Flaschen sein. Ob die gemessenen Konzentrationen unbedenklich oder möglicherweise doch besorgniserregend sind, ist derzeit unter Experten noch umstritten, insbesondere da sich viele Gifte in ihrer Wirkung beeinflussen und addieren. Zudem sind einige Flaschen gar nicht gekennzeichnet, sodass niemand wirklich einschätzen kann, wie sie produziert wurden und welche Substanzen letztendlich enthalten sind.

Flaschen aus Kunststoff nicht in die Sonne stellen

Wissenschaftler raten, kein Wasser aus ungekennzeichneten Flaschen zu konsumieren und Plastikflaschen prinzipiell nicht in die Sonne zu stellen. Denn mit steigenden Temperaturen lösen sich mehr Stoffe aus dem Material und gelangen in die Flüssigkeit. UV-Strahlung beschleunigt diesen Vorgang noch zusätzlich. Vor allem Einweg-PET-Flaschen sondern das in höheren Dosen als krebserregend geltende Acetaldehyd ab.

Auch wenn die Konzentration weit unter den als gesundheitsschädlich geltenden Grenzwerten liegt, beeinträchtigt Acetaldehyd den Geschmack des Wassers in jedem Fall. Schmeckt das Wasser also nach Plastik, dann sollte man es lieber entsorgen.

Die „EU-Richtlinie 89/109/EWG“ und das „Lebensmittel-Bedarfsgegenstände-gesetz (hier Paragraph 31LMBG)“ stellen an Verpackungen für Lebensmittel die Anforderungen, dass keine Stoffe auf die Lebensmittel übertragen werden dürfen. Mineralwasserabfüllungen versichern, dass dies auch nicht der Fall ist. „Stiftung Warentest“ behauptet das Gegenteil. Bereits bei einer Untersuchung 2002 wurde festgestellt, dass Abbauprodukte des PET beispielsweise Acetaldehyd, ins abgefüllte Getränk übergehen (<http://netzwerk-regenbogen.de>). Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Lebensmittel und Wasser mit Komponenten der Kunststoffbehälter durch Migration kontaminiert werden können (Tice und McGuinness, 1987, Ashby, 1988, Gilbert et al, 1988). Folglich sind Kenntnisse über Art und Menge der Additiven notwendig, um potentielle Gesundheitsrisiken, welche durch diese Substanzen ausgehen, einschätzen zu können. „Um die Migration von UV-Stabilisatoren und Antioxidantien, welche dem Abbau von Nahrung und Kunststoff vorbeugen und den Inhalt von Zusatzstoffen zu verifizieren, sind sensitive und präzise Analysemethoden erforderlich“, berichtet Katja Klemm von der TU Bergakademie Freiberg, 09599 Freiberg (Sachsen) in ihrem Bericht „Gibt es einen Unterschied: Mineralwasser aus Glas- oder Kunststoffflaschen?“

Wer gesundheitsgefährdende Plastikgifte meiden und obendrein natürlich die Umwelt schonen möchte, sollte Wasser in Glasflaschen kaufen.

Mit oder ohne Kohlensäure, was ist zu beachten?

Die Kohlensäure im Mineralwasser hat unterschiedliche Auswirkungen. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung der

Mundschleimhaut und reinigt die Geschmackspapillen im Mund. Auch hat die Kohlensäure einen positiven Einfluss auf die Mundhygiene. Außerdem regt sie den Speichelfluss an und unterstützt somit die Verdauung. Einen positiven Effekt hat das kohlenstoffhaltige Mineralwasser bei Diäten, denn es füllt den Magen, sodass das Hungergefühl verschwindet. Durch die Kohlensäure wird außerdem die Haltbarkeit des Wassers verlängert, da sie Bakterien abtötet. Dieser konservierende Nebeneffekt ist auch für andere Getränkezubereitungen wie Schorle oder Limonade nützlich.

In großen Mengen kann das Völlegefühl aber als unangenehm empfunden werden und Blähungen oder Aufstoßen verursachen. Sportlern und Menschen, die körperlich schwer arbeiten und somit viel Wasser trinken, sollten kohlenstoffarme oder -freie Mineralwasser trinken. Zudem sollten Menschen mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt auf kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verzichten, da es „sauer“ ist.

Natürliches in Wasser in der naturheilkundlichen Medizin

In der Chinesischen Medizin wird heißes Wasser dazu genutzt, den Körper zu erwärmen. Auch in der aus Indien stammenden Ayurveda-Medizin wird es empfohlen. Außerdem führt es dem Körper auf natürliche Weise Flüssigkeit zu.

Trinkwasser aus der Sicht der Ayurveda-Medizin

Die Ernährung spielt in der Ayurveda-Medizin eine besonders wichtige Rolle. Welchen Stellenwert nimmt dabei das Trinken von Wasser ein? Das Trinken von Wasser hat dieselbe Wichtigkeit wie das Essen. Es gibt nicht nur Energie und macht den Körper geschmeidig, sondern reinigt ihn zugleich. Das Trinken von warmem Wasser ist im Ayurveda eine Therapie zum Ausschwemmen von Toxinen. Es wird empfohlen, mindestens 8 Glas Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Die Wirkung zeigt sich in der Förderung der Verdauung, Unterstützung des Feuchtigkeitshaushaltes der Haut und des Körpers und in der Ausscheidung von Toxinen. Meistens wird es mit Kräutern und Gewürzen, entsprechend der Konstitution, gekocht. Personen mit einem langsam arbeitenden Metabolismus sind anfällig für Störungen der Schleimhäute und der Bronchien. Deshalb ist es für sie ratsam, warmes Wasser zu trinken.

Wiederum Personen, in denen vorherrschend Kühle und Raum wirken und die zum Frieren und zu Trockenheit neigen, sollten das Wasser heiß trinken.

Es ist immer wieder zu lesen, dass früh morgens nach dem Aufstehen zunächst ein Glas warmes Wasser getrunken werden sollte. Wird dies auch in der Ayurveda-Medizin empfohlen? Ayurveda klärt über einen gesunden Lebensstil auf. Regelmäßigkeiten sind wichtig im Leben. Es wird empfohlen, stets Regelmäßigkeit und Routine in das Leben einkehren zu lassen und einer der ersten Routinen sollte es sein, das früh morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser getrunken wird. Es ist das beste Mittel, die Darmtätigkeit anzuregen und Toxine - in der Ayurveda-Medizin bezeichnet man sie mit „Ama“- auszuschleiden. Der heutige Lebensstil und die Essgewohnheiten verursachen eine Zunahme an „Vata-Störungen“, wie Obstipation und Austrocknung. Es ist wirksamer als Kaffee oder Tee zu trinken, was ohnehin die Leberfunktion stört.

Welche Empfehlung gibt die Ayurveda-Medizin zum Trinken während des Essens?

Das Trinken von Wasser vor den Mahlzeiten führt zur Reduktion von Appetit und Gewicht. Das Trinken von Wasser während den Mahlzeiten verlängert die Verdauungstätigkeit, weil es die Verdauungsenzyme verdünnt. Die Ayurveda-Medizin empfiehlt ein Glas Wasser am Ende der Mahlzeit zu trinken. Es spült die Speiseröhre und unterstützt die Verdauung und Nahrungsaufnahme. Nach einer Mahlzeit, die Weizen, Gerste, Joghurt oder Honig enthielt, sollte das Wasser Raumtemperatur haben. Wenn das Essen jedoch reich an Kohlenhydraten oder Stärke war, rät die Ayurveda-Medizin zum Trinken von warmem Wasser. In der Ayurveda-Medizin wird auch davor gewarnt, zu viel am Abend zu trinken, da es die Nieren beschäftigt und im Körper zurückgehalten wird und das wiederum stört einen tiefen und erholsamen Schlaf.