

Dipl. Ing. (FH) Ulrike Metzler

# Das Heilmittel der Schöpfung

Wasser – nicht nur Lebensmittel

Wasser ist neben Sauerstoff, den wir einatmen, das „Lebensmittel Nr. 1“. 99 % aller Stoffwechselforgänge in unserem Organismus sind an das Vorhandensein von Wasser gebunden. Ausschließlich über Wasser werden Nährstoffe in die Zelle transportiert und Giftstoffe entsorgt.

## Einführung

Im Biologie-Unterricht hören wir zum ersten Mal davon, dass der gesamte menschliche Körper zu ca. zwei Dritteln, das Gehirn sogar zu 85% und das Blut zu 80% aus Wasser besteht. Wie wir wissen, enthält jede unserer Körperzellen Wasser (Intrazellularräum) und ist auch von Wasser umgeben (Extrazellularräum).

Wasser bildet demnach die Grundlage für alle Stoffwechselprozesse und damit für das reibungslose Zusammenspiel der Zellen, ganz gleich ob es sich um Nervenzellen oder Muskelzellen handelt. Je qualitativ hochwertiger das Wasser, desto reibungsloser die Abläufe.

Wichtig dabei ist, dass dem Körper zugeführte Wasser immer wieder zu erneuern, und zwar nicht erst dann, wenn man durstig ist. Der trockene Mund ist das allerletzte Warnsignal des Körpers, um auf einen Wassermangel hinzuweisen, der vorher schon lange bestand. Da sich mit zunehmendem Alter zudem der Wassergehalt der Körperzellen vermindert, können wir die Durstsignale immer weniger wahrnehmen.

Diese und andere Erkenntnisse, zum Beispiel, dass selbst Schmerzen ein eindeutiges Zeichen für Wassermangel sein können, wurden überwiegend von dem iranischen Arzt Dr. F. Batmanghelidj in anschaulicher und beeindruckender Weise in seiner Literatur zusammengetragen. Sie erfordern ein Umdenken in unserem medizinischen Verständnis und den therapeutischen Ansätzen, ganz gleich, ob es sich um eine schulmedizinische Herangehensweise oder naturheilkundliche Alternativen handelt.

Alle therapeutischen Erfolge sind somit auch von dem Dehydrationsgrad des Körpers abhängig.

## Aber wie sieht es in der Realität aus?

Wenn es uns schlecht geht, greifen wir anstatt zur Wasserflasche allzu gerne und häufig zu Medikamenten und vielleicht auch noch zu schädigenden Genussmitteln, um gegen Symptome, die unser Körper aus seiner Not heraus hervorbringt, vorzugehen. Manchmal wird dadurch ein Teufelskreis in Gang gesetzt.

Wüssten wir dagegen, welche heilsame Wirkung im Wasser steckt, könnten wir uns so manches ersparen. Wir sollten uns einen Moment Zeit nehmen, bisheriges Verhalten diesbezüglich zu überprüfen.

## Richtiges Trinken will gelernt sein

Dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhält, ist keine neue Weisheit – nur was und wie wir essen und trinken darf neu bewertet werden.

Alles, was wir täglich über unsere Ernährung zu uns nehmen, ist entweder fest oder flüssig. Ganz gleich welcher individuellen Ernährungsform wir uns anschließen, gibt es im Bereich der festen Nahrung wenig Missverständliches – ganz im Gegensatz zu unseren flüssigen Nahrungsmitteln. Auch wenn von vielen Stellen auf die Bedeutung von Flüssigkeit in unserer täglichen Nahrung hingewiesen wird, so ist doch hier die Verunsicherung groß – was ist mit Flüssigkeit gemeint? Flüssig sind Bier, Wein, Kaffee, Tee, Limo, Säfte, Milch und Milchwismungen u. v. m. Aber es geht allein um Wasser – ja, ganz einfaches, stilles Wasser ohne Kohlensäure, künstliche Aromen oder andere Zusätze, das wir täglich in einer bestimmten Menge zu uns nehmen sollten, damit unser Körper all seine Stoffwechselprozesse ohne Störung bewerkstelligen kann. Dieses Wasser ist auch durch nichts anderes austauschbar, wie z. B. durch Kaffee, Tee und die anderen erwähnten Getränke, selbst wenn es als Basiselement für die Zubereitung verwendet wurde. Wer regelmäßig oder ausschließlich andere Getränke zu sich nimmt, läuft Gefahr, seinen Körper zu dehydrieren. Und dadurch können je nach Veranlagung die unterschiedlichsten Krankheiten begünstigt werden.

Wasser ist also nicht nur eine einfache, inaktive Substanz. Es erfüllt in erster Linie die beiden Aufgaben, lebensspendend und lebenserhaltend zu sein.

Warum schenken wir dann nicht einem hochwertigen Quellwasser das Vertrauen, dass es unseren Körper gut versorgt und uns damit vor einer Vielzahl von äußeren Einflüssen, denen wir alle ausgesetzt sind, schützen kann?

DIPL. ING. (FH)  
ULRIKE METZLER



ist Heilpraktikerin. Nach ihrem Studium der Ernährungstechnik und einer Ausbildung bei Dr. M.O. Bruker ist sie heute in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt naturheilkundliche Schmerztherapie niedergelassen.

Es gibt nämlich viele gute Gründe für den täglichen Genuss von stillem Wasser, nachfolgend nur eine kleine Auswahl:

1. Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralstoffe. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen, um diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren.
2. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper – auch den von außen zugeführten Medikamenten.
3. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Niere, damit sie darüber ausgeschieden werden können.
4. Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten.
5. Mit Hilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu stoßdämpfenden Kissen.
6. Wasser ist eines der besten Abführmittel und verhindert Verstopfung.
7. Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit, indem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert und Ermüdungserscheinungen reduziert.
8. Wasser verleiht uns jugendliche Energie, macht die Haut glatter, verleiht den Augen Glanz.
9. Wasser ist für die generelle Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich, hilft Infektionen zu bekämpfen, hilft Glaukome zu verhindern, lindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen, ist hilfreich bei Libidoverlust und Impotenz.
10. Regelmäßiges Wassertrinken bietet auch eine gute Möglichkeit, um nachhaltig und gesund Gewicht abzubauen, ohne eine einseitige Diät machen zu müssen.

Unsere so genannten Zivilisationskrankheiten wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, Allergien oder Asthma lassen sich dauerhaft und nachhaltig gut therapieren, wenn der Wassermangel als größter „Dauerstressor“ verändert wird und damit eine Therapiegrundlage für die verschiedenen Formen von Therapien gegeben ist. Beschwerden des Bewegungsapparates sowie immer wiederkehrende Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden oder Gelenkprobleme lassen sich ebenfalls nachhaltig mit Hilfe einer regelmäßig optimierten Wasserzufuhr verbessern.

Führende Wasserexperten empfehlen ein stilles, mineralarmes (unter 150 mg / l gelöste Mineralstoffe) Wasser, das schadstoffarm ist und einen Widerstand von mind. 6.000 Ohm hat, damit die Voraussetzung für das Lösen, Binden und Abtransportieren von Schadstoffen aus unserem Körper gewährleistet ist. Ein derartiges Wasser hat zudem eine antioxidative Wirkung auf so genannte Freie Radikale, ähnlich einer gesunden, vollwertigen und vitalstoffreichen Ernährung. Pro Kilogramm Körpergewicht sollte man täglich 35 ml Wasser trinken. d. h. für einen 70 kg schweren Menschen sind das rund 2,1 Liter Basisversorgung. Nicht berücksichtigt sind die „Wasserräuber“ (wie Kaffee, Tee, Alkohol) und die „vermeintlichen Durstlöcher“ (wie Bier, Limonaden, Eistee, etc.), die darüber hinaus zusätzlich, sofern getrunken, ausgeglichen werden sollten. Voraussetzung bei dieser Empfehlung ist, dass keine ernsthaften Erkrankungen des Herzens oder der Niere bestehen; in diesen Fällen muss eine therapeutische Unterstützung erfolgen. Grundsätzlich sollte die tägliche Wasserzufuhr langsam auf das individuelle Maß gesteigert werden. Wichtig dabei ist, dass gleichzeitig dem Körper ausreichend Salz zugeführt wird - bei zwei Litern Wasser sollten das ca. drei Gramm sein, das entspricht einem halben Teelöffel pro Tag.

#### **Noch ein Hinweis zu den besten Trinkzeiten:**

Man sollte am besten zwischen den Mahlzeiten trinken, eine bis eineinhalb Stunden nach den Hauptmahlzeiten und ca. eine halbe Stunde vorher, um die Verdauung auf einen guten Weg zu bringen - am besten nicht direkt vor dem Schlafengehen, aber dafür nach dem Aufstehen gleich ein bis zwei Gläser auf nüchternen Magen, um den Stoffwechsel des Körpers auf eine natürliche Weise in Gang zu setzen.

#### **Kindern das Wassertrinken frühzeitig beibringen**

Auch Kinder sollten schon frühzeitig dazu angehalten werden, Wasser zu trinken - denn sie haben einen proportional höheren Bedarf als Erwachsene. Bewiesen ist inzwischen auch, dass Wachheit und Lernvermögen des Gehirns in einem proportionalen Verhältnis zur Wasserzufuhr stehen. Es

wäre in diesem Zusammenhang sicherlich sehr sinnvoll, Schulkindern generell während des Unterrichts das Trinken von Wasser zu erlauben, da dies bisher nur vereinzelt von den Lehrern toleriert wird.

#### **Fazit**

##### **Bereits Paracelsus postulierte:**

„Lasst unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel“ und „unsere Heilmittel unsere Nahrungsmittel“ sein.

Auch nach Prof. Kollath ist Wasser das Lebensmittel Nr. 1, sowohl qualitativ als auch quantitativ.

Mit diesem Wissen werden wir einer modernen Medizin und den Patienten, die uns ihr Vertrauen schenken und sinnvolle Therapien erwarten, gerecht. Wasser muss nicht länger in unserer Gesellschaft als „Gänsewein“ belächelt werden, denn es ist gleichzeitig auch eine preiswerte Antwort auf so viele Beschwerden unserer Zeit.

In Anerkennung und Achtung vor Dr. Freydoon Batmanghelidj's Lebenswerk, die Medizin für eine gesündere Welt menschenfreundlicher zu gestalten, möchte ich diesen Beitrag widmen. Er hat uns allen ein großes Vermächtnis hinterlassen.

©

#### **Literatur:**

Dr. F. Batmanghelidj: Wasser - die gesunde Lösung. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2002, ISBN 3-924077-83-5

Dr. F. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, sie sind durstig. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003, ISBN 3-935767-25-0

Dr. F. Batmanghelidj: Wasser hilft. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003, ISBN 3-

Dr. F. Batmanghelidj: Wassertrinken wirkt Wunder - Erfolgsberichte von chronisch Kranken. Vak-Verlag, Kirchzarten 2004, ISBN 3-935767-38-2

Dr. F. Batmanghelidj: Rückenschmerzen und Arthritis. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2002, ISBN 3-932098-23-4

J. Wahler / A. Rohs: Wasserstoff - das gesunde Element. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten 2003, ISBN 3-935767-12-9

#### **Weitere Informationen:**

[www.wassertrinken.de](http://www.wassertrinken.de)  
[www.watercure.de](http://www.watercure.de)  
[www.h2ovital.de](http://www.h2ovital.de)

#### **Anschrift der Autorin:**

Praxis für Schmerztherapie  
Dipl. Ing.(FH) Ulrike Metzler, HP  
Wasserrolle 2  
D-65201 Wiesbaden  
Tel.: 0611 / 2046884  
Fax: 0611 / 2046883