

Warum Sie täglich mindestens 2 Liter W a s s e r trinken sollten.

© Lutz P. Zieseke-Michaelis, Arzt für Allgemeinmedizin – Homöopathie, Ackerweg 26, (Stand Aug. 2009)
32469 Petershagen-Lahde, Tel. 05702-9883 www.regulationstherapie-praxis.de

Sie werden sich fragen: warum ausgerechnet Wasser? Ich trinke lieber Kaffee, Tee, Limonade, Milch gelegentlich Bier oder Wein. Warum ausgerechnet Wasser?

Wie man lange weiß, wirkt das Koffein in Kaffee, Tee und in den koffeinhaltigen Limonaden harntreibend; vom Alkohol ist das auch bekannt und (fast) jeder hat es schon erlebt, dass er nach einigen Bierchen einen tüchtigen Harndrang bekam. Die Folge dieser harntreibenden Wirkung ist nicht nur der "Nachdurst" am nächsten Tag. Dieser ist nur ein Zeichen dafür, dass der Körper unter den harntreibenden Getränken mehr Flüssigkeit abgibt als aufnimmt. Mit dem Nachdurst versucht der Körper nun diesen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Wenn Sie jetzt wieder Kaffee, Tee, Cola oder alkoholische Getränke zu sich nehmen, gelingt es aber dem Körper letztendlich nicht, sein Flüssigkeitsdefizit auszugleichen.

Wenn wir unsere Trinkgewohnheiten jetzt einmal unabhängig von feuchtfröhlichen Gelagen betrachten, so spielt bei vielen Menschen der Kaffee oder Schwarztee die Hauptrolle bei der Flüssigkeitszufuhr; bei manchen ist die Cola oder das Bier aus dem täglichen Leben gar nicht wegzudenken. Konsequenter betrachtet, müsste es daher in unserem Körper zu einer schleichenden Austrocknung kommen (Dehydrierung). Und so scheint es auch zu sein!

Es ist dem Arzt Dr. Faridun Batmanghelidj (1) zu verdanken, dass er die wichtigsten Volkskrankheiten einmal unter diesen Gesichtspunkten untersucht hat, wobei er sich im Wesentlichen auf allgemein anerkannte medizinische Erkenntnisse über Stoffwechselwege gestützt hat. Dabei kam er zu ganz erstaunlichen Erkenntnissen und die Schlussfolgerung aus diesen Überlegungen ist so einfach, dass es schon fast peinlich ist: ein wesentlicher Faktor vieler, meist chronischer Krankheiten, kann unter anderem eine schleichende innere Austrocknung (Dehydrierung) sein. Zu diesen Erkrankungen gehören z.B. Magenschleimhautreizung, träger Darm und Verstopfung, rheumatische Gelenk- und Weichteilschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, chronische Müdigkeit, Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Asthma, Allergien usw.

Bei vielen Menschen, die an den genannten Krankheiten Leiden, besteht eine gute Aussicht, dass sie ihre Erkrankung bessern, wenn sie nur genug Wasser trinken und damit ihre Dehydrierung abbauen. Das kann Tage oder Wochen dauern, im Einzelfall noch länger. Einen Versuch ist es in jedem Fall wert. Menschen mit einem geschwächten Herz- Kreislaufsystem oder Nierenschwäche sollten die Trinkmenge nur langsam steigern und dies auch nur im Einvernehmen mit ihrem Arzt oder Ärztin tun.

Die Trinkgewohnheiten waren vor der Zeit des Wirtschaftswunders noch ganz anders. Da war das Wasser noch das wichtigste Getränk. Ich höre auch häufig, dass Kinder kein Wasser mögen. Diese Kinder sind meist schon früh an einen süßen Geschmack gewöhnt worden. Das lässt sich leicht ändern, z.B. durch schrittweises Verdünnen der süßen Säfte. Viele Menschen haben auch kein geschultes Durstgefühl, oder das Durstgefühl wird befriedigt durch Bonbonlutschen oder Kaugummikauen. Wenn wir das natürliche Durstgefühl nicht wahrnehmen, sendet der Körper u.U. andere Durstsignale (Hilferufe) aus z.B. in Form von Verstopfung, Kopfschmerzen oder Muskelschmerzen. Jetzt liegt es an uns, die Durstsignale zu verstehen und entsprechend Wasser zu trinken. Zwei Liter am Tag sind notwendig, bei schweißtreibenden Beschäftigungen, Fieber oder warmem Wetter mehr. Ob Sie genug getrunken haben, können Sie ganz leicht an der Farbe Ihres Urins erkennen:

Der Urin solle wasserklar sein. Eine gelbe oder gar orange Verfärbung des Urins signalisiert akuten Wassermangel!

KAFFEE, SCHWARZTEE, COFFEIN- und ALKOHOLHALTIGE GETRÄNKE ZÄHLEN NICHT ALS WASSER!

Synthetische Limonaden und zuviel Fruchtsäfte belasten den Stoffwechsel

Welches Wasser ist am besten?

biologisch wertvolles Trinkwasser sollte

- **mineralarm** sein
- möglichst **keine Kohlensäure** enthalten
- möglichst **viel flüssig-kristalline (kolloidale) Struktur besitzen**

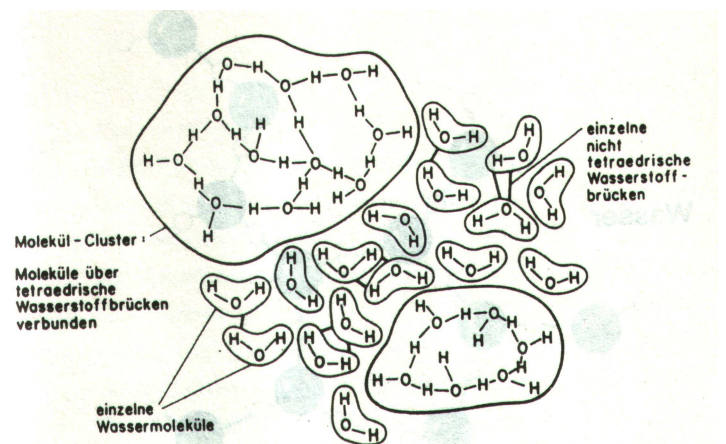
Mineralarmes Wasser ist eher in der Lage Schlackestoffe aus dem Körper zu transportieren, weil die freien Bindungsstellen des Wassermoleküls nicht bereits durch Mineralien besetzt sind. Dadurch kommt es auch zu einem besseren Abtransport der so genannten „freien Radikale“, die sich sonst vorzugsweise im stoffwechselträgen sehnigen Gewebe ablagern. Daraus resultieren Krankheiten wie Sehnenansatzreizungen („Tennisellenbogen“ oder „Periarthritis der Schulter“, der Orthopäde sieht dann im Röntgenbild so genannte Verkalkungen.) oder das gefürchtete „Fibromyalgie-Syndrom“, das durch eine schmerzhafte Verhärtung von Muskeln und Sehnen gekennzeichnet ist. Wassertrinken und Bewegung beugt dem vor! (2)

Kohlensäure hat im Wasser nichts zu suchen. Sie verstärkt die ohnehin schon problematische Übersäuerung des Körpers (3) und führt durch die Gasbildung zu einem vorzeitigen Völlegefühl, so dass wir eigentlich weniger Wasser trinken als notwendig wäre.

Zur kolloidalen oder flüssig-kristallinen Struktur des Wassers (auch magnetische Resonanz genannt):

Bekanntermaßen ist das Wassermolekül (H_2O) ein so genannter Dipol: es hat eine elektrisch positive und eine elektrisch negative Seite. Da sich negative und positive Pole anziehen, kommt es zu einer Vernetzung der Wassermoleküle, was seine besonderen physikalischen Eigenschaften ausmacht. Bringt man Wasser in den Wirkungsbereich eines elektromagnetischen Feldes, so richten sich die Wassermoleküle entsprechend der Feldinformation aus. Durch kräftiges Schütteln wird diese Feldinformation im Wasser über lange Zeit gespeichert. (es bilden sich Informationspakete, so genannte „Cluster“ oder auch Flüssigkristalle). (5) Der japanische Arzt Masaru Emoto hat diese Flüssigkristalle durch eine besondere Gefriertechnik sichtbar gemacht. (4)

Dies ist das physikalische Wirkprinzip der Homöopathie: die elektromagnetische Information der Ausgangssubstanz wird durch vielfaches Verdünnen und Verschütteln von seinem chemischen (stofflichen) Ursprung getrennt, so dass ab einer bestimmten Verschüttelungsstufe nur noch die reine Information im Wasser übrig bleibt, die dann als „Korrekturinformation“ oder Aufmerksamkeits-signal auf das feinergetische Regulationssystem unseres Körpers wirkt und damit die Selbstheilungskräfte anregt..



Dasselbe passiert mit biologisch wertvollem Wasser das viele Flüssigkristalle enthält. Wenn wir es trinken bekommt unser Körper täglich eine fast therapeutisch wirkende Information! (3) Das ist für jeden spürbar, der konsequent viel solches Wasser trinkt. Von den käuflich angebotenen Wässern erfüllt „Volvic“ diese Vorgaben am besten.

Man kann Wasser von vergleichbarer Qualität auch technisch herstellen, indem man normales Leitungswasser durch eine sehr feinporeige Membran presst und damit alle Minerale und Schadstoffe „herausfiltert“ (Umkehrosiose). Anschließend wird es dem elektromagnetische Feld eines kleinen elektronischen Gerätes ausgesetzt und geschüttelt. Dieses Wasser kostet nur wenige Cent pro Liter und ist praktisch unbegrenzt in jedem Haushalt verfügbar ohne dass man ständig Wasserkrüge tragen muss. Solch ein informiertes Umkehrosiose-Wasser steht in unserem Wartezimmer immer bereit. Dort können Sie es probieren. Natürlich kann man auch normales Leitungs- oder Brunnenwasser trinken, das man in einem offenen Glaskrug einige Stunden in der Sonne stehen lässt. Dabei kann die Chlorierung entweichen und das Wasser „tankt“ Sonnenenergie (oder besser Sonneninformation). Es gibt auch speziell strukturierte Untersetzer für Wasserkrüge oder wirbelbildende Trichter, die eine gewisse flüssig-kristalline Struktur des Wassers bewirken. Auch die „EM-Keramik Pipes“ oder kristalline (Edel-)Steine sind dafür hervorragend geeignet. (6) Von Tischfiltern („Brita“ u.a.) rate ich ab, weil sie chemische Substanzen enthalten und schnell bakteriell verunreinigt werden können.

Man kann Wasser von vergleichbarer Qualität auch technisch herstellen, indem man normales Leitungswasser durch eine sehr feinporeige Membran presst und damit alle Minerale und Schadstoffe „herausfiltert“ (Umkehrosiose). Anschließend wird es dem elektromagnetische Feld eines kleinen elektronischen Gerätes ausgesetzt und geschüttelt. Dieses Wasser kostet nur wenige Cent pro Liter und ist praktisch unbegrenzt in jedem Haushalt verfügbar ohne dass man ständig Wasserkrüge tragen muss. Solch ein informiertes Umkehrosiose-Wasser steht in unserem Wartezimmer immer bereit. Dort können Sie es probieren. Natürlich kann man auch normales Leitungs- oder Brunnenwasser trinken, das man in einem offenen Glaskrug einige Stunden in der Sonne stehen lässt. Dabei kann die Chlorierung entweichen und das Wasser „tankt“ Sonnenenergie (oder besser Sonneninformation). Es gibt auch speziell strukturierte Untersetzer für Wasserkrüge oder wirbelbildende Trichter, die eine gewisse flüssig-kristalline Struktur des Wassers bewirken. Auch die „EM-Keramik Pipes“ oder kristalline (Edel-)Steine sind dafür hervorragend geeignet. (6) Von Tischfiltern („Brita“ u.a.) rate ich ab, weil sie chemische Substanzen enthalten und schnell bakteriell verunreinigt werden können.

Weitere Informationen:

www.regulationstherapie-praxis.de

(1) F. Batmanghelidj: "Wasser, die gesunde Lösung", VAK Verlag, Freiburg ISBN 3-92K077-83-5 ca. 180 Seiten

(2) F. Batmanghelidj: "Rückenschmerzen und Arthritis" - Das Selbsthilfebuch, VAK Verlag ISBN 3-932098-23-4

(3) siehe meine Information zur Ernährung

(4) Masaru Emoto: „Die Botschaft des Wassers“, KOHA-Verlag, 142 S. zahlr. Farbfotos. ISBN: 3-929512-21-1

(5) Wolfgang Ludwig, H. J. Albrecht: Wasser und Homöopathie, CKH Verlag 2002, ISBN 3-933219-04-3

(6) F.-P. Mau: EM (Fantastische Erfolge mit Effektiven Mikroorganismen) Goldmann 2002, ISBN: 3-442-14227-X, 13, -€