

WASSER



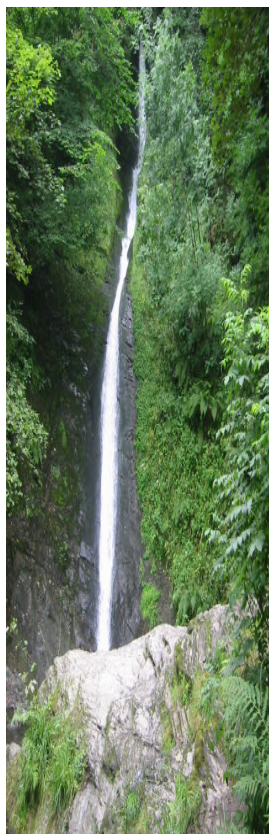
Wasser ist die wichtigste Energiequelle unseres Körpers. Sehr viele lebensnotwendige Stoffwechselfvorgänge, vor allem die Energiegewinnung werden durch Hydrolyse gesteuert. Hydrolyse bedeutet nichts anderes als Spaltung von chemischen Verbindungen durch Wasser. Das bedeutet, dass genügend Wasser in einer Zelle sein muss, damit alle (vor allem die Energiereichen) Stoffwechselfvorgänge reibungslos ablaufen. Interessant ist, dass gerade wir Westeuropäer, die in Ländern leben in welchen bestes Wasser unbeschränkt aus den Wasserleitungen rinnt, ausgetrocknete und verschrumpelte Zellen haben. Sie wissen wir sollten viel trinken. 1,5 – 2,5 Liter. Damit sind jedoch nicht Softdrinks, süße Säfte, Kaffee, Bier und Wein gemeint. Denn diese Flüssigkeiten entziehen den Zellen reines Wasser und werden deshalb rasch wieder ausgeschieden. Wollen sie möglichst lange gesund bleiben und dabei jugendlich aussehen dann trinken sie Wasser (Leitungswasser oder salzarmes Mineralwasser).

Das innere einer Zelle, das Zytoplasma besteht zu 75 % aus Wasser. Für die Funktion einer Zelle (Aufbau von Proteinen, Immunglobulinen, Hormonen, Blutzellen, Neurotransmittern, Energiegewinnung uvm.) wird viel Energie benötigt. Diese erhält die Zelle durch das Wasser (chem. H₂O - Wasserstoff und Sauerstoff – zwei wichtige Energielieferanten). Wasser ist außerdem wichtig um Vitalstoffe in die Zelle „einzuschwemmen“. Fehlt den Zellen trocken sie aus (wir kennen dies von alten, verrunzelten Äpfeln) und der Stoffwechsel wird gedrosselt. Dadurch werden wir müde, energielos, haben Probleme mit unserem Gedächtnis und unsere Sexualität, eine schlaaffe Haut und nehmen an Gewicht zu. Eine kontinuierliche und ausreichende Versorgung unserer Zellen mit Wasser wird nicht nur durch das regelmäßige Trinken von Wasser erreicht, sondern auch durch die kontinuierliche Zufuhr von wasserreichen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Suppen. Diese Nahrungsmittel wirken wie Schwämme die Wasser speichern und so kann aus dem Nahrungsmittelbrei im Darm fortlaufend das benötigte Wasser in die Zellen gepumpt werden.

Wichtig ist auch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Natrium und Kalium zu erreichen. Den Wasser Ein- und Ausstrom regulieren winzige Natrium-Kalium Pumpen an der Zelloberfläche. Natrium raubt den Zellen ich kostbares Stoffwechselwasser, Kalium sorgt für einen gesunden Zustrom an Zellflüssigkeit. Deshalb ist es möglich das Zellen „verdursten“, während sich um die Zellen herum krankhaft viel Körperwasser ansammelt. Oder dass wir mit Salzwasser verdursten. Aus diesem Grund sollten wir unseren Salzkonsum einschränken, unsere Speisen mit der Vielzahl an Gewürzen die die Erde uns schenk verfeinern (Meerrettich, Pfeffer, Chili, Curry, Kräuter....) und gleichzeitig für ausreichende Kaliumzufuhr aus Obst und Gemüse sorgen. Kaliumreich sind Bananen, Aprikosen, Datteln, Kirschen, Rhabarber, Weintrauben, Avocados, Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Rüben...

Aus dem Blickwinkel meiner taoistischen Medizin ist Wasser der Yin-Anteil der mit dem Yang der Vitalstoffe eine Einheit bildet. In der Chinesischen Medizin gehört das Element Wasser zum

Meridianpaar Niere-Blase. In diesem ist unsere Essenz (=Lebensenergie) gespeichert. Wasser bedeutet Lebensenergie. Wasser bedeutet Leben. Das wissen wir und vergessen es so oft. Ohne Wasser können wir nicht einmal eine Woche überleben. In meinem Alltag als Notärztin werde ich immer wieder zu alten Menschen (haben ein extrem starkes Risiko zu verdursten) gerufen. Sie sind verwirrt, manchmal aggressiv. Erwartet wird häufig dass ich die Spritze zücke und ein Beruhigungsmittel verabreiche. Verwunderung löse ich aus, wenn ich dann eine Infusion mit Wasser anordne und die Patienten ganz ohne Medikamente wieder klar und ruhig werden. Meiner Meinung wäre eine medikamentöse Therapie ein Kunstfehler.



30 Gründe um mit Wasser lange gesund und vital zu bleiben

- Ⓜ Ohne Wasser gibt es kein Leben
- Ⓜ Wasser ist unsere Hauptenergiequelle – sie erzeugt elektrische und magnetische Energie und liefert damit die Kraft zum Leben
- Ⓜ Wasser ermöglicht einen funktionierenden Zellstoffwechsel
- Ⓜ Wasser ist das beste Gewichtsreduzierende Mittel und im Vergleich billig
- Ⓜ Wasser verhütet Schäden an der DNA und sorgt für bessere Reparaturmechanismen
- Ⓜ Wasser wirkt Krebs vorbeugend
- Ⓜ Wasser ist das Hauptlösung- und Transportmittel für unsere Vitalstoffe
- Ⓜ Wasser ermöglicht durch Hydrolyse erst die Verwertung von Vitalstoffen
- Ⓜ Wasser unterstützt die Aufnahme von Sauerstoff in die roten Blutkörperchen
- Ⓜ Wasser liefert der Zelle Sauerstoff
- Ⓜ Wasser sammelt giftige Abfallstoffe und unterstützt deren Ausscheidung
- Ⓜ Wasser entgiftet
- Ⓜ Wasser hält Knorpel und Bandscheiben geschmeidig, damit sich unsere Gelenke und Wirbelsäule frei bewegen können und gute Stoßdämpfer haben (Wasserkissenfunktion)
- Ⓜ Wasser ist das beste Abführmittel und verhindert Verstopfung
- Ⓜ Wasser verbessert die Fließeigenschaft vom Blut und verhindert Verstopfungen in den Arterien und Venen
- Ⓜ Wasser hilft Krankheiten vorzubeugen die durch Durchblutungsmangel entstehen (Herzinfarkt, Schlaganfälle, Thrombosen, Tinnitus, Impotenz.....)
- Ⓜ Wasser hilft beim Temperatúrausgleich – es kühlt durch Schweiß und erwärmt durch Energieerzeugung
- Ⓜ Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle Gehirnfunktionen, besonders fürs Denken
- Ⓜ Wasser wird für die Bildung von Neurotransmittern (Serotonin) und Hormonen benötigt
- Ⓜ Wasser lindert Depressionen und Wechselbeschwerden
- Ⓜ Wasser hilft gegen Libidoverlust und Potenzproblemen
- Ⓜ Wasser lindert ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom)
- Ⓜ Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- Ⓜ Wasser ist der beste Muntermacher (wesentlich effektiver als Kaffee)
- Ⓜ Wasser reduziert Stress, Angst und Depressionen
- Ⓜ Wasser unterstützt einen gesunden Schlaf
- Ⓜ Wasser macht die Haut glatter, reduziert die Zeichen des Alterns und verleiht uns jugendliche Energie
- Ⓜ Wasser verleiht den Augen Glanz und Schimmer
- Ⓜ Wasser unterstützt die Aktivität unseres Immunsystems (Schutz vor Infektionen und Krebs)
- Ⓜ Wasser integriert die Funktion von Körper und Geist. Es stärkt unsere Fähigkeit uns Ziele zu setzen und diese zu erreichen.