



Patienteninfo Wasser

Wasser, das Energiegetränk Nummer 1

- Unsere Erde ist zu 70% von Wasser bedeckt
- Unser Körper besteht zu 2/3 aus Wasser
- Obwohl Wasser dem Organismus keine Energie liefert, ist es doch das wichtigste Energiegetränk überhaupt.
- Ohne oder mit zu wenig Wasser läuft im Organismus überhaupt nichts.
- Alle Milliarden Stoffwechselreaktionen im Körper laufen ausschließlich mit Wasser ab.
- Wasser durchdringt jede Körperzelle und ermöglicht erst die Kommunikation der unterschiedlichen Zellverbände
- Mit Ausnahme von Sauerstoff macht sich kein Mangel an irgendeinem Nährstoff so schnell bemerkbar wie der Mangel an Wasser.
Sie fühlen sich energielos, müde und erschlagen, wenn Sie nur wenige Stunden kein Wasser trinken.
Wenn wir nur wenige Tage nichts zutrinken haben sterben wir.
Ohne Nahrung dagegen können wir Wochen und Monate überleben.
- **Wasser ist der Ursprung allen Lebens!**
- Wasser ist jedem Getränk und jeder Mixtur haushoch überlegen in seiner Rolle als Lebens- und Energiespender.
- Wasser hat eine Spülfunktion. Je weniger Inhaltsstoffe das Wasser enthält, desto besser zum spülen. Mineralstoffe und Kohlensäure im Wasser sättigen das Wasser und es kann keine Giftstoffe mehr aufnehmen und ausspülen.
- Wasser ist durch nichts zu ersetzen. Nicht durch Kaffee, Tee, Suppe, Limonaden oder Säfte kann Wasser ersetzt werden.

Welches Wasser ist das Beste?

Am besten ist reines, klares Wasser ohne Zusätze von Kohlensäure, sogenanntes stilles Wasser oder Quellwasser. Am besten das Wasser aus einer artesischen Quelle. Es gelangt alleine, ohne jede Bohrung ans Tageslicht. Es ist „reif“.

Wasser aus der Wasserleitung ist oft aufbereitet und sehr mit Schadstoffen belastet. Es wird nur ein Bruchteil, der von der Landwirtschaft verwendeten Pestizide erfasst und herausgefiltert. Ebenso werden die vielen Medikamentenrückstände, die über uns und die Nutztierhaltung in unseren Wasserkreislauf gelangen, von den Wasserwerken nicht erfasst und herausgefiltert. Auf dem langen Weg zu unserem Wasserhahn durchläuft das Wasser viele Leitungen deren Zustand wir nicht kennen. Teilweise werden dem Leitungswasser auch Stoffe wie Chlor und Fluor zugegeben. Trinken Sie kein Wasser dem Chlor oder Fluor zugegeben ist!



Die Mineralien im Wasser sind meist anorganische Mineralstoffe. Die menschlichen Zellen sind nicht in der Lage anorganische Mineralstoffe aufzunehmen. Wir brauchen die Pflanzen, die mit Hilfe der Fotosynthese die anorganischen Mineralstoffe in organische Mineralstoffe umwandeln können. Unseren Mineralstoffbedarf können wir mit Obst, Gemüse und Körnern decken. Die Mineralstoffe im Wasser brauchen wir nicht.

Mineralstoffarmes Wasser erfüllt bessere Spülfunktionen als mineralstoffreiches Wasser.

Trinken Sie Wasser nur aus Glasflaschen und nicht aus Plastikflaschen. Wenn Sie sich das Schleppen der Wasserkästen sparen wollen, dann schaffen Sie sich einen Wasserfilter an. Achten Sie auf ein geschlossenes System um eine Verkeimung zu verhindern und wechseln Sie ihre Filter regelmäßig.

Wie viel Wasser sollte täglich getrunken werden?

Diese Frage ist nicht einfach pauschal zu beantworten. So gibt es einige Krankheiten bei denen bewusst wenig getrunken werden muss, um die kranken Organe nicht noch zusätzlich zu belasten.

Beim normal gesunden Menschen, mit einer durchschnittlichen Ernährung wird von 1 Liter Wasser je 30 kg Körpergewicht ausgegangen - zusätzlich zu allen anderen Flüssigkeiten!!!

Soll der Körper innerhalb einer Kur (z.B. Ausleitung) gut durchspült werden, so ist die Menge während der Kur auch auf 1 Liter je 15-20 kg Körpergewicht zu erhöhen.

Vegetarier und Veganer, die sich überwiegend von Gemüse und Obst ernähren, können ihre Trinkmenge reduzieren, da über die Nahrung viel Wasser aufgenommen wird.

Die meisten Menschen in den Zivilisationsländern leiden unter chronischem Wassermangel!

- Der normale Durstreflex ist degeneriert.
- „Ich habe keinen Durst“ ist ein häufiger Ausspruch.

Durch chronischen Wassermangel erlischt der natürliche Durstreflex. Es kommt zur Eindickung des Blutes, die Nieren sind überlastet, Stoffwechselschlacken können nicht mehr ausgeschieden werden, die Zellen beginnen zu schrumpfen und Schaden zu nehmen, Müdigkeit, Leistungsminderung sind die ersten Folgen.

Wann sollte das Wasser getrunken werden?

Wasser wird am besten zwischen den Mahlzeiten getrunken.

Am besten man trinkt es $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde vor der Mahlzeit oder 2 Stunden nach der Mahlzeit.

Maximal eine kleine Menge Flüssigkeit während der Mahlzeit ist ratsam. Durch zu viel Flüssigkeit während der Mahlzeit werden die Verdauungssäfte verdünnt und der Verdauungsvorgang verzögert sich erheblich. Gärung und Fäulnis im Darm sind die Folge.