

Peter Janz

Wasser

**Die vergessene
Medizin**

Mehr Tipps
für Schönheit,
Geist und
eine gute Figur



Mit einem Vorwort von Dr. med. G. Siebenhüner

Wasser – die vergessene Medizin 2

Mehr Tipps für Schönheit, Geist und eine gute Figur
Mit einem Vorwort von Dr. med. Gerhard Siebenhüner

© 2014 by Peter Janz

© Coverbild kreativloft GmbH

Erstveröffentlichung 13.03.2014

Wasserwissenswert Verlag – verlag@wasserwissenswert.de

www.wasser-macht-gesund.de

Meine Empfehlungen:



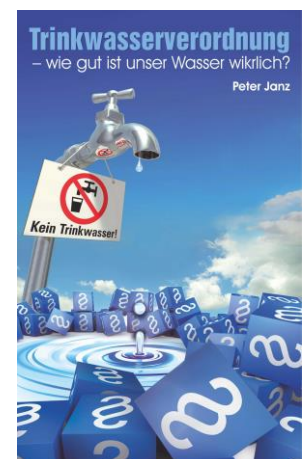
[Wasser – die vergessene Medizin](#)
[Band 1](#)



[Der PJ-Ratgeber](#)
[Umkehrosmose](#)
[Funktionen, Vorteile,](#)
[Kritik, Modelle](#)



[Der PJ-Ratgeber](#)
[Gesund durch Wasser](#)
[schlank, fit & vital mit](#)
[dem richtigen Wasser](#)



[Trinkwasser-](#)
[Verordnung – wie gut](#)
[ist unser Wasser](#)
[wirklich?](#)

Rechtliche Hinweise

Urheberrecht

Kein Teil dieser Publikation darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Haftungsausschluss

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte. Die Informationen in diesem E-Book sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Das mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundene Risiko kann nur durch die Einbeziehung eines Arztes oder einer Ärztin verringert werden. Wie jede Wissenschaft ist auch die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern die Erkenntnisse, insbesondere was die Behandlung und medikamentöse Therapien anbelangt. Soweit aus diesem Buch eine Anwendung, Dosierung oder ein bestimmtes medizinisches oder ernährungstherapeutisches Vorgehen erwähnt wird, kann keine Gewähr übernommen werden. Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls Hinzuziehen eines Arztes festzustellen, ob die Empfehlungen und Richtwerte im konkreten Fall zutreffend sind. Jede Dosierung, Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich **jetzt** ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben **sofort** positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

Inhalt

Rechtliche Hinweise 3

[Inhalt 5](#)

[Vorwort 7](#)

[Einleitung 8](#)

[I. Wahre Schönheit kommt von innen – und mit Wasser 9](#)

Wahre Schönheit kommt von innen 10

Die Haut als Spiegelbild der Darmgesundheit 11

Sind Cremes wirklich sinnvoll und was kann Wasser leisten? 12

Kann Haut Wasser speichern? 13

Waschen mit Seife oder reinem Wasser? 14

Was genau ist Schweiß und wie verändert er sich? 14

[II. Überflüssiges Gewicht wegtrinken 16](#)

Abnehmen mit Wasser 16

Die Rolle des Wassertrinkens während einer Diät - Was sagt die Wissenschaft? 18

Kaltes oder warmes Wasser? 19

Leitungswasser oder Wasser aus der Flasche? 19

Was bedeutet Entschlacken? 20

Mit Abführmitteln abnehmen? 21

Die Bedeutung von Wasser beim Fasten 24

[III. Wasser für den Geist 28](#)

Ihr Gehirn hat das Sagen 28

Sie sehen aber müde aus! 31

ADHS und Wasser 32

[IV. Wasser und Haustiere 34](#)

Der ideale Trinknapf 34

Der Hund wird schon wissen, was er braucht? 35

[V. Ein verantwortungsvoller Umgang 37](#)

Alles was Recht ist 37

Was kann ich für sauberes Wasser tun? 37

Wasser sparen ist ganz leicht 38
Das Badezimmer 38
Die Toilette 39
Die Küche 40
Der Garten 41
Die Autowäsche 41
Wie sieht es mit weiteren Verunreinigungen aus? 42
In der Natur 44

[VI. Gesundheitstipps mit Wasser 45](#)

Tipp 1 Verbrennungen 45
Tipp 2 Insektenstiche 46
Tipp 3 Wenn der Kopf dröhnt 46
Tipp 4 Hilfe bei kalten Händen und Füßen 47
Tipp 5 Wasser gegen Stress 48
Tipp 6 Trockene Haut trotz reichlich Wasser? 49
Tipp 7 Wasser gegen Fieber 49
Tipp 8 Husten: Salzumschlag mit heißem Wasser 50

[Ein Gedanke zum Abschluss 52](#)

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

Ich habe Peter Janz während der schweren Erkrankung seiner Frau kennengelernt und lange begleitet. Daher weiß ich, wie wichtig ihm eine sorgfältige und kritische Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Themen ist. In seinem ersten Buch „Wasser – die vergessene Medizin“ hat er es geschafft, seine Leser für den Wert gesunden Wassers zu sensibilisieren. Mit dem zweiten Band hat er jetzt „eins draufgesetzt“. Er hat einige Themen vertieft und weitere Aspekte für fragende und interessierte Leser umfassend beantwortet.

Als Arzt bin ich erleichtert und erfreut darüber, wie viele Menschen neugierig geworden sind, noch mehr über die Naturmedizin Wasser zu erfahren. Wissen, das ihnen helfen wird, gesund zu bleiben. Aufgrund der Fülle an wertvollen Informationen und nützlichen Tipps kann ich Ihnen auch dieses zweite Buch nur von Herzen empfehlen. Setzen Sie eines nach dem anderen um und bleiben Sie gesund. Denn Vorbeugen ist bekanntlich die beste Medizin.

Dr. med. Gerhard Siebenhüner

Einleitung

Hier ist er also, der zweite Band, der sich mit den vielfältigen Einflüssen von Wasser auf unsere Gesundheit befasst. Ich habe jene Themen bewusst ausgespart, die wir bereits im ersten Band „Wasser – die vergessene Medizin“ besprochen haben, auch wenn ich dort nicht bis ins letzte Detail gegangen bin. Schließlich soll auch der zweite Teil sowohl lehrreich als auch unterhaltsam sein. Sie finden daher nachfolgend eine ganze Reihe von Tipps für Ihre Schönheit und zu gesundem Abnehmen mit Wasser, aber auch einige Punkte, die Sie vielleicht nachdenklich stimmen werden. Ihrer Sorgen um unsere Umwelt habe ich mich im IV. Kapitel angenommen. Dort bekommen Sie praktische und umsetzbare Tipps, mit denen Sie unser Wasser sauber halten und dabei auch noch jede Menge Geld sparen können.

I. Wahre Schönheit kommt von innen – und mit Wasser

„Warum soll ich mehr trinken, wenn ich mich doch gut fühle?“, das ist eine der Fragen, die häufig gestellt wird. Oft fehlt es diesen Menschen, die zwar die ganze Thematik verstehen und wissen, dass sie eigentlich mehr trinken müssten, am „Durstgefühl auf Wasser“, und außerdem fühlen sie sich durchaus gesund.

Ich finde diese Frage besonders interessant und möchte deshalb gerne näher darauf eingehen. Und tatsächlich liegt die Antwort recht nahe. Wir alle wissen, dass es Menschen gibt, die vor Gesundheit strotzen. Obwohl sie gar nicht so besonders auf ihre Gesundheit achten, das Leben zu genießen wissen und vielleicht sogar rauchen oder regelmäßig Alkohol trinken. Trotzdem werden sie sehr alt und leiden kaum an Erkrankungen. Auf der anderen Seite kennen wir alle jene Menschen, die penibel auf ihre Gesundheit achten und trotzdem immer wieder krank werden, vielleicht sogar früh sterben, ohne dass wir uns das erklären könnten. „Sie hat doch so gesund gelebt“, „Er war so ein glücklicher Mensch“...

Manche Dinge können wir einfach nicht ändern. Sie liegen nicht in unseren Händen. Sicher ist aber, dass sich unsere Chancen auf ein gesundes Leben mit einer entsprechenden Lebensweise verbessern. Wer also eine gewisse Krankheitsneigung hat, kann seine Lebensqualität mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Wasser und genügend Schlaf verbessern. Menschen, die das Glück haben, über eine robuste Natur zu verfügen, können ihre ausleitenden Organe mit der richtigen Lebensweise trotzdem unterstützen. Denn Raubbau zu betreiben, ist selbst bei guter Konstitution eine Sackgasse, die sich irgendwann rächen kann.

Körperliche und geistige Gesundheit müssen als Ganzes betrachtet werden. Dazu gehört auch das Bewusstsein, für die eigene Gesundheit selbst verantwortlich zu sein. Ausreichend reines Wasser zu trinken, ist dabei sicher eine sehr einfach zu erfüllende Herausforderung. Sie sollte als unstrittige Voraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit stehen. Wenn Sie der Leser sind, der mir geschrieben hat, weil es ihm doch eigentlich gut gehe, dann möchte ich Ihnen sagen, dass ich mich für Sie freue und Ihnen wünsche, dass es so bleibt! Vielleicht möchten Sie aber trotzdem den einen oder

anderen Tipp in diesem zweiten Band umsetzen und vorsorglich etwas mehr auf Ihre Gesundheit achten. Wenn Sie das nachfolgende Buch gelesen haben, werden Sie auch wissen warum.

Wahre Schönheit kommt von innen

Mit dieser Weisheit ist eigentlich gemeint, dass es die charakterlichen Eigenschaften sind, die einen Menschen attraktiv erscheinen lassen. Das stimmt natürlich. Aber nicht nur. In unserer Welt werden Schönheitsmakel von außen behandelt. Die Kosmetikindustrie verdient Milliarden mit Cremes und Lotionen und Peelings. Und wenn das nicht genügt, dann kommt Make-up hinzu und übertüncht einfach die Spuren der Zeit, der Ernährungsfehler oder des Schlafmangels. Nicht umsonst reden wir vom „Schönheitsschlaf“, der kleine Fältchen mildert und das Hautbild verbessert. Doch die Gesichtshaut zeigt noch mehr. Eine graue Farbe, nicht selten auch rote Flecken, sind unschön anzusehen, doch niemand stellt sich die Frage, woher das kommt. Meine Antwort: Es mangelt Ihnen an Wasser!

2006 hat die Berliner Charité nachgewiesen, dass bereits ein halber Liter Wasser täglich das Hautbild verbessert. Das liegt daran, dass nicht nur Wassermangel ausgeglichen wird, sondern auch der Stoffwechsel angeregt und die Sauerstoffsättigung verbessert werden. Schließlich ist die Haut das größte Organ des Menschen und damit zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Die Ergebnisse der Charité waren eindeutig. Schon kurz nach dem Trinken war die Haut der Probanden besser durchblutet, die Hautfarbe wurde deutlich gesünder und der Stoffwechsel aktiver. Im Endeffekt sah die Haut deutlich jünger und gepflegter aus.

Sie lieben Kosmetik und können sich bei intensiver Hautpflege herrlich entspannen? Dann sollten Sie folgendes Peeling ausprobieren: Mischen Sie zwei Esslöffel Meersalz, etwas Honig und einen Schuss Milch zu einer Paste. Streichen Sie die Mischung zuerst auf eine kleine Stelle am Unterarm, um zu prüfen, ob Sie empfindlich darauf reagieren. Wenn das nicht der Fall ist, tragen Sie die Masse auf die Gesichtshaut auf. Massieren Sie das Peeling sanft ein und waschen Sie es danach mit warmem Wasser ab. Ihre Haut sieht anschließend frischer aus, Sie haben Geld gespart und nebenbei das Abwasser nicht mit Plastikrückständen aus konventionellen Peelings belastet. Ein Peeling steht

übrigens nicht nur Damen gut zu Gesicht! Sehr gut geeignet ist diese Anwendung
übrigens, wenn Ihre Haut besonders strapaziert ist oder Sie zu unreiner Haut neigen.

Wer viel [reines Wasser](#) trinkt, kennt das: Sobald man mehr andere Getränke konsumiert, stellt sich ein ungutes Gefühl ein. Damit ist nicht das schlechte Gewissen gemeint, sondern jenes Körpergefühl, das uns sagt: Ich hatte Durst, aber nicht das bekommen, was ich eigentlich gebraucht hätte und immer noch brauche. Kommen wir diesem Gefühl nicht nach, wird nicht nur das Durstgefühl stärker, auch die ersten gesundheitlichen Einschränkungen können sich zeigen. Das gilt für den gesamten Körper und damit auch für den Darm. Wer nicht genügend Wasser trinkt, ist besonders anfällig für Verdauungsstörungen. Die Folgen sind nicht nur beim Toilettengang spürbar, sondern auch auf der Haut zu sehen. Die Naturheilkunde befasst sich deshalb intensiv mit dem Thema und zieht den Zustand der Haut in die Diagnose mit ein. Hautunreinheiten sind daher für Fachleute ein wichtiger Hinweis auf Verdauungsstörungen.

Die Haut als Spiegelbild der Darmgesundheit

Um gesund zu bleiben ist es wichtig, einzelne Organe nicht getrennt voneinander zu sehen. Ist ein Organ nicht gesund, hat das Einfluss auf den gesamten Körper. Ist das Immunsystem angegriffen, wird das besonders deutlich. Unser Immunsystem ist auch von unserer Haut und den Schleimhäuten abhängig. Die äußere Haut ist das größte Organ und nimmt eine Fläche von etwa 2m² ein. Hinzu kommen die Schleimhäute der oberen Atemwege, der Bronchien, der Harnwege und schließlich auch des Darms. Da sich die meisten Abwehrzellen, die unser Immunsystem ausmachen, im Darm befinden, ist es leicht nachvollziehbar, dass ein geschwächter Darm das Körpergefühl insgesamt nachteilig verändert. Dazu genügt schon, wenn dem Darm reines Wasser fehlt. Er muss verstärkt Wasser zurückhalten, um die Organe zu schützen. Es kommt zur Verstopfung.

Sind Cremes wirklich sinnvoll und was kann Wasser leisten?

Cremes versprechen viel, vor allem schöne und jugendliche Haut, und das innerhalb kurzer Zeit. Eine Creme kann vieles enthalten, natürlich auch Wasser. Um eine schnelle Wirkung zu erzielen, die Sie vom Produkt überzeugt und zu einem neuerlichen Kauf motiviert, muss sie schnell in die obere Hautschicht eindringen und dort möglichst lange gehalten werden. Das wird erreicht, indem bestimmte Inhaltsstoffe die Zellen aufquellen. Außerdem werden von der Industrie Substanzen beigefügt, die Wasser binden, sodass es nicht gleich wieder abgegeben wird. Sie laufen also Gefahr, Ihre Haut mit Stoffen zu versorgen, die Sie dort nicht haben möchten und deren weitere Wirkung auch nicht immer bekannt ist.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung prüft Pflegemittel und Kosmetika auf ihre Unbedenklichkeit. Die Liste der bedenklichen Substanzen ist lang. Konservierungsstoffe, Färbemittel, Duftstoffe, Schwermetalle und vieles mehr findet sich in den Kosmetikprodukten, die in vielen Fällen nur einem einzigen Zweck dienen: ein jüngeres Aussehen zu ermöglichen. Zu bedenken ist auch, dass kosmetische Produkte nicht zulassungspflichtig sind. Was einer Genehmigung bedarf, sind lediglich einige Inhaltsstoffe. Wer auf seine Gesundheit achten will, muss auf dekorative Kosmetik natürlich nicht verzichten. Aber es ist sinnvoll, die Nutzung dann einzuschränken, wenn mit einer Beseitigung der Ursache das Hautbild schon deutlich verbessert werden kann. Natürlich gibt es auch kosmetische Produkte, die unbedenklich sind. Die Frage ist nur, ob wir als Verbraucher das unterscheiden können und in der Lage sind, die Liste der Inhaltsstoffe zuverlässig zu entziffern und zu bewerten. Probieren Sie es aus und schauen Sie in der nächsten Drogerie einmal in das Regal mit den Cremes und Lotionen. Konzentrieren Sie sich auf jene, die als besonders verträglich angepriesen werden, und lesen Sie die aufgedruckten Inhalte. Vielleicht stellen Sie Ihre Kosmetik dann doch lieber selbst her. Neben reinem Wasser sind dafür nur einige wenige andere Substanzen erforderlich. Sie bekommen die nötigen Zusätze in vielen Naturläden. Teuer ist das übrigens nicht. Sie können sogar viel Geld sparen. Wenn Sie aber herausfinden wollen, wie schön Sie tatsächlich sind, können Sie das leicht feststellen. Verzichten Sie dazu vier Wochen lang zumindest auf einen Teil Ihrer Cremes und trinken Sie dafür mehr reines Wasser. Für kritische Konsumenten gibt es

die Möglichkeit, die Hautparameter mithilfe eines Messgerätes festzustellen. So lässt sich die Verbesserung leicht nachweisen. Eine solche Untersuchung ist im Rahmen von Aktionen in Apotheken häufig kostenlos. Und noch ein kleiner Tipp zum Schluss. Wenn Sie morgens müde und erschöpft in den Spiegel blicken, nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit. Tauchen Sie ein kleines Handtuch in Wasser, das so warm ist, dass Sie es als angenehm empfinden. Drücken Sie es sich dann so sanft auf die Gesichtshaut, dass Sie gut Luft bekommen. Atmen Sie ruhig weiter. Wiederholen Sie den Vorgang und tupfen Sie die Haut anschließend sanft trocken. Jetzt können Sie mit Ihrer gewohnten Gesichtspflege beginnen. Ihre Haut ist nämlich jetzt besonders aufnahmefähig für pflegende Substanzen.

Kann Haut Wasser speichern?

Ja, das ist möglich. Vor allem junge Haut ist sehr aufnahmefähig. Mit zunehmendem Alter lässt diese Fähigkeit jedoch nach. Wie Sie vermutlich wissen, besteht die Haut aus mehreren Schichten. Die oberste Hautschicht erneuert sich etwa einmal im Monat. Bei einer Peeling-Behandlung kommt daher die neue, jüngere Haut zum Vorschein und sieht entsprechend feiner aus. Doch das hält naturgemäß nicht lange an. Diese Hautschicht ist mit einem Netz vergleichbar, das aus Collagenfasern und Elastin besteht. Darunter findet sich das Unterhautfettgewebe, das ebenfalls Wasser speichert. Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der oberen Hautschicht nach und damit auch ihre Fähigkeit, Wasser zu speichern. Was danach passiert, kennt jeder über 30. Die Spannkraft der Haut geht nach und nach verloren. Wer nun täglich mindestens 2 Liter reines Wasser trinkt, hilft seiner Haut, sich besser zu versorgen. Das bedeutet natürlich nicht, dass die Faltenbildung gänzlich ausbleibt, sie verlangsamt sich aber. Wichtig ist, möglichst viel Wasser zu trinken (0,03 l pro kg Körpergewicht gelten als Maßstab) und nicht etwa auf süße Säfte oder Getränke mit Zusatzstoffen auszuweichen.

Waschen mit Seife oder reinem Wasser?

Genügt es eigentlich, sich nur mit Wasser zu waschen? Die Uni Regensburg ist der Frage auf den Grund gegangen und hat festgestellt, dass ausschließliches Reinigen mit Wasser Krankheitskeime nicht entfernt. Das liegt daran, dass sich die Keime mit der Haut verbinden. Und diese Verbindung kann durch Wasser allein nicht gelöst werden. Die Temperatur des Wassers spielt dabei auch keine Rolle. Natürlich tötet heißes Wasser viele gefährliche Keime, aber die dafür nötige Temperatur wäre für Ihre Haut eindeutig zu heiß.

Für das Gesicht empfehlen Hautexperten, lieber weniger Reinigungsmittel zu verwenden. Das gilt besonders dann, wenn bereits rote Flecken zu sehen sind. Bedenken Sie, dass Ihre Gesichtshaut permanent Umwelteinflüssen ausgesetzt ist. Problematisch wird das gesunde und gründliche Reinigen bei geschminkter Haut. Wasser kann Fett nicht lösen, es könnten also Rückstände bleiben, die dann doch mit schärferen Reinigern entfernt werden müssen. Die ideale Pflege für gestresste Haut ist daher ein Dampfbad mit reinem Wasser. Sie brauchen nur Wasser zu erhitzen. Füllen Sie es in eine Schüssel und lassen Sie den Dampf wirken. Dabei öffnen sich die Poren und können sich reinigen. Besonders sinnvoll ist eine solche Gesichtssauna für alle, die mit unreiner Haut zu kämpfen haben. Im Anschluss sollte die Haut die Möglichkeit zum Abkühlen bekommen. Erst dann können theoretisch Pflegemittel aufgetragen werden. Wenn Sie Ihrer Haut diesen Luxus am ganzen Körper gönnen möchten, gehen Sie mal wieder in die Sauna. Ihre Haut wird es Ihnen danken, denn auch hier entfaltet Wasser seine heilende Wirkung.

Was genau ist Schweiß und wie verändert er sich?

Wasser natürlich, werden Sie vielleicht denken. Das stimmt grundsätzlich. 99% dessen, was Sie ausschwitzen, ist Wasser. Aber nicht ausschließlich. Beim Schwitzen verlieren Sie auch Kochsalz, Kalium, Phosphat und Magnesium. Das sind die Mineralien, die im Wasser gelöst sind und deshalb beim Schwitzen natürlich mit abgegeben werden. Im Schweiß finden sich aber auch viele andere Stoffe, die längst nicht alle erforscht sind. Gesichert ist nur, dass auch Harnsäure enthalten ist. Schweißdrüsen finden sich vor

allein in den Achselhöhlen, im Gesicht, auf den Fußsohlen, im Nacken und den Handinnenflächen.

Schweiß an sich ist geruchlos! Wenn Schweiß riecht, dann handelt es sich um zersetzte Bakterien. Es gibt aber eine Ausnahme, und das ist Schweiß aus den apokrinen Drüsen. Dabei handelt es sich nicht um eine Absonderung, die dazu dient, den Körper abzukühlen, wie es beim gesunden Schwitzen der Fall ist, sondern etwa die Folge einer extremen Gefühlslage wie Stress, Wut, Aufregung oder Angst. Es kann sich aber auch um eine Erkrankung handeln, wenn die Produktion zu stark ist. Falls Ihnen also ein ungewöhnlicher Schweißgeruch auffällt, scheuen Sie sich nicht, einen Hautarzt aufzusuchen. In den meisten Fällen wird er Ihnen schnell helfen können. In geringen Mengen gibt aber jeder Mensch ab der Pubertät Schweiß aus apokrinen Drüsen ab, der dann für den körpereigenen Geruch verantwortlich und Grund dafür ist, ob wir „uns riechen“ können.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich jetzt ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben sofort positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

II. Überflüssiges Gewicht wegtrinken

Abnehmen mit Wasser

Es könnte so einfach sein. Wer abnehmen will, isst einfach nur so viel, wie sein Körper verarbeiten kann. Soweit die Theorie. In der Praxis gibt es eine Reihe von Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass unser Gewicht in die Höhe schnellt und das Abnehmen zunehmend schwerfällt. Hinzu kommt, dass das Alter eine nicht unerhebliche Rolle spielt. Verlangsamt sich der Stoffwechsel, kann die Diät zu einer Qual werden. Deshalb hier nachfolgend ein paar wichtige Tipps für leichteres Abnehmen.

Trinken Sie unbedingt genug reines Wasser. Wenn Sie gegen überflüssige Pfunde ankämpfen, essen Sie vermutlich statt reichlich Gemüse und Obst eher Dinge, die Ihren Stoffwechsel belasten. Wenn Sie sich häufig schlapp und unbeweglich fühlen, ist das ein weiteres Zeichen dafür, dass Sie sich mit Fetten und Zucker überladen. Bevor Sie Gewicht verlieren, müssen Sie Ihre [Organsysteme entlasten](#). Das ist die schwierigste Phase. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem gigantischen Hausputz. Es gilt, viele überflüssige Dinge (Schlacken, Fett) hinauszutragen, bevor Sie sich an die eigentliche Reinigung machen (Erholung Ihrer Organe durch Entlastung).

Was Sie vor allem brauchen, sind ein großer Besen und Mülltüten – Ihr reines Wasser. Trinken Sie reichlich, aber belassen Sie es bei Wasser und meiden Sie andere Getränke. Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie auch leicht erreichen können. Trinken Sie ab sofort in den nächsten drei Tagen mindestens zwei Liter reines Wasser. Sie können es sich in einer Glaskaraffe oder einem Tongefäß bereitstellen.

Rechnen Sie nicht damit, dass Sie in diesen drei Tagen schon Gewicht verlieren. Sie haben erst die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Abnehmen geschaffen. Achten Sie aber darauf, Ihre Ernährung in geeignete Bahnen zu lenken. Essen Sie kurz angebratene Hirse mit etwas Honig, wenn Sie auf Süßigkeiten nicht verzichten möchten. Schneiden Sie sich Möhren klein, wenn Sie das Gefühl haben, etwas knabbern zu müssen. Süßen Sie Ihre Speisen mit [Stevia](#) - das enthält keine Kalorien und schont außerdem Ihre Zähne. Bieten Sie Ihrem Körper schmackhafte Speisen und ersetzen Sie mindestens zwei Drittel Ihrer warmen Gerichte mit gedünstetem Gemüse.

Sie lieben Soßen? Das ist Ihr Geschmackssinn, dem es nicht würzig genug sein kann. Stellen Sie sich aus Quark und frischen Kräutern einen Dipp her, den Sie ruhig großzügig verwenden dürfen. Stellen Sie sich außerdem eine Schale Gemüsebrühe bereit, von der Sie etwas über Ihr Essen geben. Ihnen schmeckt Wasser nicht? Schwenken Sie auf reines Wasser um, das mittels Umkehrosmose von Schadstoffen gereinigt ist.

Setzen Sie sich mit einem Liter [Umkehrosmose-Wasser](#) gesundes Ingwerwasser an (Schwangere nur in Absprache mit dem betreuenden Arzt). Ingwer regt die Verdauung an und gibt dem Wasser durch seine ätherischen Öle eine leichte Schärfe mit einem Hauch von Zitronenaroma. Schneiden Sie etwa 1 TL Ingwer klein und übergießen Sie ihn mit heißem Wasser. Lassen Sie das Wasser abkühlen und seihen Sie den Ingwer aus dem Wasser. Sie können auch mehr Ingwer nehmen und ihn länger ziehen lassen. Zwei bis drei Scheiben pro Liter sind aber genug. Trinken Sie das Ingwerwasser zusätzlich, aber betrachten Sie es nicht als Ihr zukünftiges Getränk. Das sollte immer reines Wasser sein. Ingwer ist nicht preiswert. Wenn Sie ihn etwas günstiger bekommen, frieren Sie ihn einfach ein. Erschrecken Sie nicht, wenn Sie zu Beginn ein wenig zunehmen. Sollten Sie bislang zu wenig getrunken haben, ist das sogar wahrscheinlich. Führen Sie Ihrem Körper jetzt unbedingt die Wassermenge zu, die er wirklich braucht. Sie werden dann auch feststellen, dass Sie sehr viel häufiger zur Toilette müssen. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die gesunde Wassermenge zu gewöhnen. Haben Sie also Geduld und „drehen Sie ihm nicht den Hahn zu“. Horchen Sie stattdessen in sich und beobachten Sie die Veränderungen. Ihr Gesicht wird glatter, die Verdauung wird sich höchstwahrscheinlich verbessern, und Sie fühlen sich fitter. Außerdem sollten Sie sich mehr bewegen. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Lift, nutzen Sie für Kurzstrecken Ihr Fahrrad und nicht das Auto, und vielleicht planen Sie ja für das Wochenende einen Waldspaziergang ein. Stürzen Sie sich aber nicht in ein übertriebenes Sportprogramm, sonst besteht die Gefahr, dass Rückschläge Sie aus der Bahn werfen und Sie in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Akzeptieren Sie, dass Ihnen die neue Lebensweise mal leichter und mal schwerer fällt. Fangen Sie dann einfach wieder von vorn an und kontrollieren Sie im ersten Schritt Ihren Wasserkonsum.

Die Rolle des Wassertrinkens während einer Diät - Was sagt die Wissenschaft?

Eines ist sicher: Verliert Ihr Körper mehr als 20% Wasser, geraten Sie in Lebensgefahr. Per Stand 2013 gab es 13 Studien, die sich mit dem Thema befassen haben, ließ Spiegel Online seine Leser wissen. Allerdings stellten sich viele dieser Untersuchungen bei näherem Hinschauen als untauglich heraus, weil sie viel zu wenige Teilnehmer berücksichtigten oder insgesamt zu viele Fragen offen blieben. Letztlich blieben nur drei Studien übrig und deren Ergebnisse zeigten, dass Diätwillige schon dann leichter abnehmen, wenn sie nur täglich einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken. Als einer der Gründe wurde angeführt, dass ein mit Wasser gefüllter Magen das Sättigungsgefühl mindert. Natürlich gibt es eine Obergrenze für den Wasserkonsum. Gesunde Nieren können zwar einen Liter Wasser pro Stunde ausscheiden, und ein gesunder Mensch könnte theoretisch 10 Liter Wasser täglich aufnehmen und ausscheiden. Unser gesunder Menschenverstand sollte aber ausreichen, genau das nicht auszuprobieren, denn das ist eine Theorie und wird auf Dauer sicher zu Schäden führen. Wer zu viel Wasser trinkt, ist gefährdet, eine Hyperhydratation zu erleiden. Auch hier drohen Folgeschäden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht davon aus, dass ein gesunder Erwachsener, der sich sinnvoll ernährt, täglich zwei bis drei Liter Wasser aufnimmt. Ein großer Teil davon stammt aus der Nahrung. Die meisten Naturheilkundigen sehen das kritisch. Sie erklären, dass die Substanzen in der Nahrung verstoffwechselt werden müssen. Dabei handelt es sich um Prozesse, die genau so viel Wasser erfordern als in den Rohstoffen enthalten ist. Nehmen wir als Beispiel einen Apfel. Er besteht zu mehr als zwei Drittel aus Wasser. Das bedeutet aber nicht, dass wir mit diesem Fruchtwasser unseren Durst löschen. Viele Theorien besagen nämlich, dass zum Verarbeiten der Inhaltsstoffe im Apfel genau jene Menge Wasser benötigt wird, die der Apfel selbst mitbringt. Ähnlich ist es mit Milch. Abgesehen von Säuglingen gilt Milch nicht als Getränk sondern als Speise. Wer also mindestens zwei Liter Wasser zusätzlich trinkt, versorgt seinen Organismus mit der Wassermenge, die er braucht, um seine Grundfunktionen aufrechtzuerhalten. Sportliche Menschen und alle, die im Alltag ins Schwitzen kommen, müssen ihren Wasserkonsum entsprechend der Schweißmenge steigern. ([Näheres dazu im Band 1 „Wasser – die vergessene Medizin.“](#))

Kaltes oder warmes Wasser?

Eine gute Frage! Eltern halten ihre Kinder für gewöhnlich davon ab, kaltes Wasser zu trinken. Denn kalte Getränke sind grundsätzlich eine Belastung für den Magen. Wer es aber nicht übertreibt, kann mit einem Glas kaltem Wasser etwa 30 Kalorien zusätzlich verbrennen. Besonders an heißen Tagen oder nach dem Sport kann ein kaltes Getränk eine echte Wohltat sein. Das liegt auch daran, weil der Körper das Bedürfnis nach Kälte mit allen Möglichkeiten zum Ausdruck bringt. Es ist aber besser, während des Sports kleinere Trinkmengen zu sich zu nehmen als danach eine große. Stellt sich nach dem Sport Erschöpfung ein, ist eine Tasse mit heißem Wasser - in kleinen Schlückchen getrunken - ein echter Energielieferant.

Leitungswasser oder Wasser aus der Flasche?

Im ersten Band habe ich mich ausführlich zum Thema PET und Weichmacher geäußert. Wer zudem die Berichterstattung im Fernsehen und in der einschlägigen Presse verfolgt, wird die Sorgen gesundheitsbewusster Menschen bestätigt sehen. Die giftigen Stoffe, die Plastik abgibt, gelangen über das Wasser in Ihren Körper und werden dort zumindest teilweise angereichert. Was sie dort anrichten können, ist bis heute nicht bis in die letzte Konsequenz erforscht. Aber die ersten Forschungsergebnisse liegen vor, und sie lassen erahnen, dass wir bisher lediglich die Spitze des Eisberges erfasst haben. Überlegen Sie bitte gut, wie Sie reines Wasser, das Sie Ihren Kindern mit in die Schule geben oder das Sie durch den Arbeitsalltag begleitet, transportieren und aufbewahren. Entscheiden Sie sich für Glas oder Ton. Auch Steingut ist eine sinnvolle Alternative. Stellen Sie das Wasser an einen kühlen Ort, ohne direkte Lichteinstrahlung, und füllen Sie nur so viel ab, wie Sie tatsächlich an einem Tag trinken können. Geben Sie Ihren Kindern von Anfang an nur Wasser mit, auch schon im Kindergartenalter, und vergessen Sie den Gedanken, Ihre Kinder erst an Wasser „gewöhnen“ zu müssen. Wenn Sie von Anfang an Wasser anbieten, werden Ihre Kinder naturgemäß eine Entscheidung zugunsten von Wasser treffen. Erklären Sie Ihre Maßnahme sachlich und ohne zu dramatisieren. Bleiben Sie entspannt, wenn Ihr Nachwuchs in der Pubertät Ihre Ansichten nicht mehr ernst nimmt. Sie haben eine solide Basis für ein gesundes Leben geschaffen. Vorübergehende Ausschweifungen mit

Limonaden und Säften kann ein gesunder, junger Organismus kompensieren, ohne dass es zu Krankheiten kommen muss. Leben Sie aber eine gesunde Haltung zum Wasser vor. Erklären Sie Ihrer Familie ruhig, dass auch Sie ab und zu gerne Wein, Cola und Säfte trinken (wenn dem so ist), dass Sie aber maßhalten, weil Sie wissen, welche Schäden eine ausschweifende Lebensweise anrichten kann.

Schon im ersten Band habe ich Ihnen erzählt, was alles in den praktischen und leichten PET-Flaschen enthalten ist. Wenn Sie das E-Book „[Wasser – die vergessene Medizin Band 1](#)“ gelesen haben, werden Sie vermutlich nicht mehr mit gutem Gewissen zur leichten Flasche greifen. Meiden Sie lieber Kunststoffflaschen, bis sich die Gesetzeslage in Deutschland geändert hat.

Was bedeutet Entschlacken?

Wenn Sie sich viel mit Diäten und gesunder Ernährung befasst haben, ist Ihnen das Wort „Schlacken“ ein Begriff. Gemeint sind Ablagerungen, wie sie theoretisch überall im Körper und damit auch im Darm vorkommen. Dabei handelt es sich sowohl um Rückstände von Substanzen, die im Körper nichts zu suchen haben, wie auch um Abbauprodukte des Stoffwechsels, die aufgrund von Überlastungen nicht ausgeschieden werden können.

Die meisten Schulmediziner mögen die Diskussion über Schlacken nicht. Das bekräftigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Naturheilkunde behauptet das Gegenteil. Und wer hat recht? Vermutlich beide. Nach westlichem Verständnis sind Rückstände nicht nachweisbar. Wer eine Entschlackung selbst ausprobiert, wird aber Beobachtungen machen, die andere Hinweise liefern. Dazu gehören ein stark riechender Stuhl, der sich auch farblich deutlich verändern kann, ungewöhnlicher Schweißgeruch und Veränderungen an Farbe, Menge und Geruch des Urins. Diese Veränderungen sind vorübergehend und lassen für gewöhnlich nach ein paar Tagen von alleine nach. Wer über seine Entschlackung ein Protokoll führt, beobachtet häufig auch weitere Veränderungen, und die können in völlig unerwartete Richtungen laufen. Gemeinhin wird eine Verbesserung des gesundheitlichen Befindens versprochen, doch das Gegenteil ist ebenfalls möglich, wenn auch nicht von Dauer. Eine solche Erstverschlimmerung muss Sie nicht beunruhigen. So kann es passieren, dass sich

Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen und Schwindel einstellen, die sich auf herkömmlichem Weg nicht behandeln lassen. Ein erfahrener, naturheilkundlich arbeitender Arzt oder ein Heilpraktiker bereitet seine Patienten auf diese nicht unwahrscheinlichen Möglichkeiten vor und betreut sie durchgehend. Wichtig ist dann, genügend Wasser zu trinken und nur in Absprache mit dem Therapeuten medikamentös einzugreifen. Die Symptome lassen meist nach zwei bis drei Tagen nach. Die Reaktionen stellen sich übrigens noch stärker ein, wenn die Patienten gleichzeitig ihre Ernährung umstellen. An dieser Stelle möchte ich noch einmal auf das bereits zuvor erwähnte Ingwerwasser zurückkommen. Es erleichtert diese ersten, anstrengenden Tage, die möglichst auf ein Wochenende zu legen sind, um genügend Zeit für Ruhephasen zu haben. Sie haben richtig gelesen: Versuchen Sie bitte nicht, solche Kuren in Stressphasen durchzuziehen. [Fördern Sie Ihre Entschlackung](#) dann lieber nur, indem Sie mehr reines Wasser trinken und Genussgifte reduzieren. Auch damit helfen Sie Ihrem Körper. Sie haben entschlackt und gar keine Veränderungen an sich beobachtet? Dann versuchen Sie es noch einmal, aber suchen Sie vorher einen Physiotherapeuten auf, um Ihren Lymphfluss zu prüfen und Ihre Muskulatur auf Verhärtungen abzutasten und zu behandeln. Nach der Behandlung trinken Sie reichlich reines Wasser und gönnen Sie sich Ruhe, damit Ihr Körper sich erholen kann.

Mit Abführmitteln abnehmen?

Abführmittel sind ein echter Verkaufsschlager der Pharmaindustrie. Für alle, die unter Verstopfung leiden, sind sie eine Erleichterung. Dass sie auch Gefahren bergen, ist den meisten Konsumenten dieser Präparate durchaus bekannt. Vielen fehlt jedoch die entscheidende Alternative. Erschwerend kommt hinzu, dass Abführmittel so gut funktionieren können, dass die Einnahme zur Gewohnheit wird und die Betroffenen irgendwann nicht mehr darüber nachdenken, dass sie die Ursache vielleicht selbst gesetzt haben. Theoretisch kann es auch passieren, dass die Dosierung irgendwann erhöht werden muss. Der erste Rat an von Verstopfung Betroffene lautet daher immer, mehr Wasser zu trinken.

Bei einer Verstopfung resorbiert der Darm zu viel Wasser aus dem Stuhl. Er wird trockener und kann seinen Inhalt kaum noch weitertransportieren. Statt täglichem Stuhlgang berichten die Patienten dann, dass sie häufig schon über Jahre nur einmal

pro Woche ihren Darm entleeren. Nachgefragt schildern viele, dass sie doch eigentlich genug trinken. Eine Tasse Kaffee am Morgen, drei bis vier weitere im Büro, mittags ein Glas Apfelschorle oder Limonade. Nach dem Sport einen halben Liter Wasser und abends ein Bier oder etwas Wein. Was sich auf den ersten Blick liest wie eine gute Flüssigkeitsversorgung, ist für den Organismus aus naturheilkundlicher Sicht eine Katastrophe. Wenn es dann vielleicht auch noch an ballaststoffreicher Nahrung mangelt, weil Fast Food und vielleicht noch diverse Süßspeisen den Teller füllen, sind Verdauungsstörungen die logische Folge.

Ein träger Darm muss aber nicht zwingend auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sein. Es könnte auch eine Grunderkrankung vorliegen. Oder beides ist der Fall. Berücksichtigen Sie auch, dass Verdauungsstörungen sich auch bei guter Ernährung nur langsam verbessern. Außerdem ist es wichtig, sie ausreichend zu bewegen. Darmträgheit tritt häufig bei Menschen auf, die einen sitzenden Beruf ausüben, der Sie zur Unbeweglichkeit zwingt. Sie brauchen also womöglich nicht nur mehr Wasser, sondern auch ein Bewegungsprogramm.

Es gibt aber noch einen weiteren Anlass, warum viele Menschen zu Abführmitteln greifen, und das ist der Wunsch nach weniger Körpergewicht. Dass das nicht der richtige Ansatz sein kann, dürfte klar sein. Darüber hinaus ist die Maßnahme untauglich. Wer nicht unter Verstopfung leidet und trotzdem zu Abführmitteln greift, wird es wahrscheinlich schon bald mit Durchfall zu tun haben. Bei Durchfall kommt es zu einer beschleunigten Darmbewegung, so dass viele wichtige Nährstoffe nicht mehr herausgefiltert werden können. Außerdem treten begleitend oft Bauchkrämpfe auf. Tatsächlich haben sich schon Menschen in Lebensgefahr gebracht, weil sie versucht haben, mit Abführmitteln Gewicht zu verlieren. Wie bei einem krankheitsbedingtem Durchfall gehen dem Körper lebenswichtige Mineralien verloren, was unter anderem zu einem gefährlichen Kaliummangel führen kann. Ein Herzstillstand droht. In der Notfallmedizin und in der Betreuung von Menschen mit Essstörungen ist das Thema Abführmittel daher wohlbekannt. Seien Sie deshalb wachsam, wenn jemand aus Ihrer Familie oder Ihrem weiteren Umfeld von Abführmitteln spricht und immer dünner wird.

Aber was können Sie nun unternehmen, wenn Sie unter Verstopfung leiden, aber keine Grunderkrankung vorliegt und Sie eigentlich finden, dass Sie sich im Großen und

Ganzen gesund ernähren? Führen Sie ein Protokoll und schreiben Sie genau auf, was Sie essen, trinken und wie viel Sie sich bewegen. Sie können sich ein kleines Notizbuch in die Tasche stecken, das sie nach drei Tagen auswerten. Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt? Kommen Sie wenigstens auf zwei Liter Wasser täglich? Besteht mindestens ein Drittel Ihres Speiseplans aus Obst und Gemüse? Wenn das nicht so ist, ändern Sie es gleich. Führen Sie außerdem ein Stuhlgang-Protokoll. Auch wenn es Ihnen merkwürdig vorkommt: Achten Sie auf Konsistenz und Farbe. Ist der Stuhl wie Schafkot geformt und bröckelig oder groß und hell? Auch das können Hinweise auf gesundheitliche Störungen sein, die Sie Ihrem Arzt mitteilen sollten. Versuchen Sie, zunächst ein Gleichgewicht bei der Ernährung herzustellen. Auch das Thema „Darmerziehung“ ist wichtig. Dazu gehört, dass Sie den Tag mit einem Glas reinem Wasser beginnen. Sie können es mittels Umkehrosmose leicht selbst herstellen. Lauwarmes Wasser ist besser geeignet als kaltes Wasser. Nehmen Sie sich die Zeit und stehen Sie notfalls fünf Minuten eher auf. Trinken Sie das Wasser unbedingt noch vor dem Frühstück. Auch das Frühstück selbst ist natürlich wichtig. Essen Sie ruhig reichlich, dafür aber hochwertig. Setzen Sie sich hin und nehmen Sie sich unbedingt die nötige Zeit. Planen Sie grundsätzlich genug Zeit für den Toilettengang ein. Viele Probleme rund um den Darm sind hausgemacht und haben ihre Ursache in einem gehetzten Alltag. Bedenken Sie, dass sich der Darm unter Stress nicht entleert! Der Darm hat sich auf Ihren Alltag eingestellt und schließlich haben Sie ihn einfach vergessen. Gehen Sie deshalb ab sofort immer zur selben Zeit zur Toilette und darüber hinaus immer dann, wenn Sie Stuhldrang verspüren. Versuchen Sie nicht, den Zeitpunkt hinauszuzögern. Das gilt übrigens auch am Wochenende. Ein gesunder Darm weckt Sie morgens! Seine Arbeit ist getan, er will seine Abfälle loswerden. Verhindern Sie das lieber nicht. Es ist gut möglich, dass sich Ihr Problem auf diese Weise schon in wenigen Tagen deutlich verbessert. Werden Sie aber nicht rückfällig, und achten Sie auch tagsüber darauf, Ihren Darm nicht zu vernachlässigen.

Wenn Sie hin und wieder Probleme haben, unterstützen Sie Ihren Darm mit einer Darmmassage. Dazu genügen kreisförmige Bewegungen mit einer Hand über die Bauchdecke, wo sich der Dickdarm befindet. Atmen Sie dabei unbedingt regelmäßig ein und aus und massieren Sie in Richtung Darmausgang. Sie können sich eine solche Darmmassage auch von Ihrem Hausarzt zeigen lassen. Achten Sie auch weiterhin darauf, dass Sie genügend Wasser trinken. Fürchten Sie sich nicht vor übermäßigem Harndrang. Ihre Blase wird sicher schnell wieder trainiert sein, so dass Sie nicht ständig

zur Toilette müssen. Das gilt ganz besonders, wenn Sie zu denen gehören, die nachts aufwachen, weil Sie zur Toilette müssen. Menschen, die darunter leiden und womöglich noch mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, trinken häufig ab dem Nachmittag nichts mehr. Das ist fatal und ein Riesenschritt in Richtung weiterer Gesundheitsprobleme. Lesen Sie sich dazu die Tipps am Ende des Buches durch. Sie finden Erklärungen zu Kneippschen Güssen, die Ihnen beim Durchschlafen helfen. Gegen die empfindliche Blase gibt es [naturheilkundliche Präparate](#). Behalten Sie stets im Hinterkopf, dass Sie keine Probleme lösen können, wenn Sie zu wenig Wasser trinken. Das Gegenteil ist der Fall.

Die Bedeutung von Wasser beim Fasten

Für immer mehr Menschen gewinnt das Fasten wieder an Bedeutung. Fasten kann beinhalten, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten oder die Nahrungsaufnahme gänzlich auszusetzen. Unter der Voraussetzung, dass der Fastende erwachsen und gesund und nicht schwanger ist, ist eine Fastenkur ein gesundes Vorhaben. Ab und zu deutlich weniger oder auch einmal gar nichts zu essen, ist gesund. Dazu müssen aber einige Dinge beachtet werden. Zunächst gilt: Fasten Sie nicht einfach drauflos, sondern informieren Sie sich genau. Lassen Sie sich von einem Arzt bestätigen, dass bei Ihnen keine Gründe dagegen sprechen. Fasten fällt übrigens deutlich leichter, wenn der Darm leer ist. Viele Anhänger von Fastenkuren erklären sogar, dass ein richtiges Fasten ohne vorherige Darmreinigung gar nicht möglich ist. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Entscheidend ist, was Ihnen gut tut. Falls Sie sich für eine Darmreinigung interessieren, können Sie sich in naturheilkundlichen Praxen informieren. Neben Darmspülungen kommt häufig auch Glaubersalz zum Einsatz. Bedenken Sie, dass Sie Ihren Körper in diesem Moment einer großen Belastung aussetzen. Für einen Arbeitstag ist ein solches Vorhaben daher nicht geeignet. Sollten Sie auf eine künstliche Darmentleerung verzichten, werden Sie vermutlich überrascht sein, wie lange Sie noch Stuhl ausscheiden, obwohl Sie nichts mehr gegessen haben. So bekommen Sie einen wichtigen Hinweis darauf, wie viel Zeit Ihre Verdauung in Anspruch nimmt.

Es gibt Kuren, bei denen die Teilnehmer gar nichts mehr zu sich nehmen, auch kein Wasser. Solche Kuren sind allerdings kritisch zu sehen. Die Rede ist vom Trockenfasten,

das nicht länger als vier Tage dauert. Ein solches Trockenfasten kann zum Beispiel als begleitendes Heilmittel bei Gelenkserkrankungen helfen. Ziel ist, dass alle schädlichen Ablagerungen ausgeschieden werden und entzündliche Prozesse zum Stillstand kommen. Befürworter erklären, dass auf diese Weise auch bösartige Zellvermehrungen im Anfangsstadium abgebaut werden können. Es ist sicher nicht sinnvoll, hier Hoffnungen zu schüren. Das Fasten ist eine von vielen Möglichkeiten, Krankheiten zu behandeln, aber es ist nicht ohne Risiko. Trockenfasten darf niemals ohne ärztliche Begleitung durchgeführt werden. Bestenfalls findet es unter klinischen Bedingungen in einem Kurhaus statt. Ein solches Fasten setzt außerdem eine gründliche Vorbereitung voraus, damit der Körper den vollständigen Entzug verkraften kann. Nach der absoluten Fastenkur wird die Nahrung Schritt für Schritt wieder ergänzt. Einer der größten Fehler, die hier passieren können, ist unkontrolliertes Essen nach einer Fastenkur. Dabei werden die Organe völlig überlastet, es drohen neben einer deutlichen Gewichtszunahme auch Erkrankungen. So etwas passiert, wenn der Fastende nicht die innere Einstellung zur Fastenkur hat und die Zeit „irgendwie“ durchhält. Doch darum geht es beim Fasten nicht. Innere Einstellung und die persönliche Überzeugung, das Richtige zu tun, sind die Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Fasten. In einer Kurklinik werden die Teilnehmer der Fastenkur deshalb durch die gesamte Maßnahme professionell begleitet. Wer sich für eine solche Kur interessiert, kann bei der Krankenkasse einen Zuschuss beantragen. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, Fasten und Urlaub zu verbinden. Wellnesshotels sind eine Möglichkeit, Klöster eine andere. Letztere bieten überdies begleitende Ruhe, was für Menschen in Lebenskrisen oder nach traumatischen Erlebnissen eine zusätzliche Bereicherung sein kann. Eine Religionszugehörigkeit ist oft nicht erforderlich, eine Teilnahme am klösterlichen Leben ist nach Absprache eingeschränkt möglich. Wer Luxus sucht, ist hier verständlicherweise nicht am richtigen Ort. Dafür ist eine kommerzfreie, liebevolle Begleitung selbstverständlich. Umsonst ist ein solcher Fastenaufenthalt nicht, die Kosten halten sich aber in Grenzen. Dafür sind die Plätze beschränkt. Wer sich für einen solchen Aufenthalt entscheidet, sollte sich vorher im Klaren sein, dass die Regeln des Klosters zu respektieren sind.

Eine Fastenkur mit und ohne Wasser kann aber auch ambulant durchgeführt werden. In vielen Gemeinden gibt es Kurse, die von Ärzten oder Heilpraktikern betreut werden. Die Teilnehmer treffen sich beispielsweise einmal täglich, tauschen Erfahrungen aus und lassen sich beraten. So fällt das Durchhalten leichter, und nebenbei gibt es viele

praktische Tipps. Ein solcher Kurs endet meist mit der Zubereitung einer gemeinsamen Mahlzeit, die dann auch in der Gruppe eingenommen wird.

Wenn Sie sich entscheiden, Ihre Fastenkur selbst und ohne Betreuung durchzuführen, sollten Sie diese auf einen Zeitraum legen, der frei von Verpflichtungen ist, damit Sie sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren können. Legen Sie sich hin, wenn Sie sich schlapp fühlen und gehen Sie spazieren, wenn Sie kräftig genug sind. Länger als zwei oder drei Tage muss das Fasten nicht dauern. Wundern Sie sich nicht, wenn während Ihrer Fastenkur ungewohnte Symptome auftreten. Das können Kopfschmerzen sein oder auch Anzeichen einer leichten Erkältung. Diese Anzeichen lassen für gewöhnlich schnell nach. Ihr Körper hat jetzt Zeit, sich zu reinigen. Sie helfen ihm dabei, wenn Sie genug Wasser trinken. Zum Ende der Fastenkur ist es wichtig, langsam und schonend wieder zu essen zu beginnen. Sie können dazu beispielsweise mit einer Gemüsebrühe starten. Kochen Sie diese selbst und trinken Sie über den Tag immer wieder eine Tasse. Vergessen Sie aber nicht, zwei bis drei Liter Wasser zusätzlich zu trinken. Lassen Sie sich eine Woche Zeit, bis Sie wieder die gewohnten Mahlzeiten einnehmen. Überlegen Sie sich aber vorher, ob Sie wirklich alle alten Essgewohnheiten wieder aufnehmen oder nicht vielleicht die Chance nutzen und ungesunde Gerichte dauerhaft von Ihrem Speiseplan streichen möchten.

Sie kennen sicher die viel [umworbene Trinkkuren](#) mit Fastentees. Diese Tees beinhalten verschiedene Kräuter, die ihre ausscheidenden Organe unterstützen. Ein solcher Tee ist eine sinnvolle Entscheidung, solange Sie nicht literweise davon trinken. Gönnen Sie sich vielleicht morgens, mittags und abends je eine Tasse und trinken Sie ansonsten Ihr Wasser.

Fazit: Eine Fastenkur ist keine Maßnahme, um Gewicht zu verlieren. Sie soll vielmehr helfen, Ihren [Körper zu entgiften](#). Fast alle Teilnehmer von Fastenkuren spüren das auch schnell sehr deutlich und entscheiden sich daher regelmäßig für eine Fastenkur. Sie nutzen die Zeit auch, um sich zu besinnen. So fällt es Ihnen im Anschluss leichter, auf Genussgifte zu verzichten, und das wiederum kommt Ihrem Gewicht sehr wohl zugute.

Zusammenfassung Fasten:

1. Sie sollten gesund sein.
2. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit.
3. Bereiten Sie Ihre Fastenkur akribisch vor.
4. Erwägen Sie eine Darmreinigung.
5. Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser täglich.
6. Brechen Sie ab, wenn Sie sich nicht gut fühlen.
7. Beenden Sie die Fastenkur nach drei oder vier Tagen langsam.
8. Beginnen Sie anschließend, wieder normal zu essen.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich jetzt ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben sofort positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

III. Wasser für den Geist

Wasser ist Lebenskraft. Das gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Sie werden es tagtäglich spüren, wenn Sie sich daran gewöhnt haben, ausreichend Wasser zu trinken. Es schmeckt Ihnen, Sie fühlen sich gut und würden auch kaum darauf verzichten wollen. Wenn Sie im Urlaub in fremden Regionen unterwegs sind, werden Ihnen zwei Dinge zuerst auffallen: die andere Luft und der Geschmack des Wassers. Leitungswasser dürfen Sie in Deutschland überall trinken. Trotzdem gibt es überraschende Unterschiede. Je nach Quelle schmeckt das Wasser mal etwas fad, mal würzig, mal erdig oder auch unterschwellig nach Stein. Vor allem in bergigen Regionen wird Ihnen das Wasser aus der Leitung gut schmecken. Wenn Sie in Naturschutz- und vor allem in Wasserschutzgebieten unterwegs sind, nutzen Sie die Gelegenheit, sich etwas näher zu informieren. Nehmen Sie sich die Zeit und setzen Sie sich an einen solchen See. Wenn Sie gerne an Gewässern unterwegs sind, werden Sie von der Artenvielfalt überrascht sein. Sollten Sie Forellen zu Gesicht bekommen, können Sie sicher sein, dass das Wasser besonders klar und reich an Sauerstoff ist. Helfen Sie, diese Gewässer zu schützen, sie sind unsere Lebensversicherung.

Ihr Gehirn hat das Sagen

Eine der interessantesten Studien rund ums Wasser sind die Rosbacher Studien, die in mehreren Durchgängen durchgeführt wurden und aufeinander aufgebaut waren. Bei den Rosbacher Studien gingen Wissenschaftler der Frage auf den Grund, wie wichtig Wasser für die Konzentrationsfähigkeit ist. Dass Durst die Konzentration nicht gerade fördert, dürfte niemanden überraschen, aber die Frage bleibt: Ab wann leidet die Konzentration tatsächlich und wie verschärfe ich unabsichtlich das Gefühl von Stress, nur weil ich mir nicht genug Zeit nehme, ein simples Glas Wasser zu trinken? Die Antworten lieferten die Rosbacher Studien.

Beim ersten Durchgang waren insgesamt 75 Medizinstudenten beteiligt. Sie wurden gefragt, wie viel sie in den letzten Monaten vor dem Abitur getrunken hatten. Verglichen wurden die Antworten mit der erreichten Durchschnittsnote. Dabei stellte sich heraus, dass jene Studenten erfolgreicher waren, die auch mehr getrunken hatten.

Auch die Trinkmenge überraschte bei der Auswertung. Die besten Noten erzielten nämlich jene Studenten, die im Durchschnitt pro Tag 2,3 Liter getrunken hatten.

An einer der darauf aufbauenden Studie waren 184 Teilnehmer - Frauen und Männer zwischen 18 und 75 Jahren - beteiligt. Sie waren im Durchschnitt 174 cm groß (+/-10 cm). 7% der Teilnehmer waren untergewichtig, die Hälfte normalgewichtig, die restlichen Befragten übergewichtig. Das Durchschnittsgewicht betrug 78 kg, mit Abweichungen von 20 kg nach oben und unten. Die Teilnehmer stammten aus der gehobenen Gesellschaftsschicht mit sehr gutem Allgemeinwissen und einem grundsätzlich gut ausgeprägten Selbstvertrauen. Mithilfe einer eigens eingerichteten Internetplattform wurden die demografischen und biometrischen Daten erfasst, ebenso die Trinkgewohnheiten, die psychische Verfassung und die jeweiligen Persönlichkeitsmerkmale. Jeder Teilnehmer, der mit seiner Erhebung fertig war, erhielt im Anschluss mineralisiertes Wasser, von dem er täglich zwei Liter trinken sollte. Nach einer Woche wurden die Teilnehmer erneut befragt. Die zweite Woche verlief ebenso wie die erste und endete mit der dritten Datenerhebung. Ziel dieser Erhebung war, möglichst viel über die optimale Trinkmenge herauszufinden.

Zu Beginn der Studie hatten 53% der Teilnehmer angegeben, weniger als zwei Liter Wasser täglich zu trinken. Dabei wurden alle Getränke zusammengefasst, also auch Limonaden und Kaffee. In der zweiten Studie waren es nur noch etwa 18%. In allen drei Erhebungen wurde außerdem nach Leistungsfähigkeit, Ausgeglichenheit, Vitalität, Merkfähigkeit, Durchhaltevermögen, Lernvermögen und Sorgfalt gefragt. Das Ergebnis zeigte, dass die optimale Trinkmenge bei 2,5 Liter Wasser pro Tag liegt. Die Teilnehmer, die weniger tranken, protokollierten zuerst eine Verschlechterung ihrer psychischen Verfassung. Die Befragten, die konstant 2,5 Liter Wasser zu sich nahmen, fühlten sich durchgehend fit, beschrieben hohes Selbstvertrauen und empfanden sich als unternehmungslustig und voller Energie. Die gemessene tatsächliche Leistungsfähigkeit bestätigte das. Wer 2,5 Liter am Tag trank, erbrachte die besten Leistungen. Die schlechteste Leistung zeigten die, die nur 1,75 Liter Wasser zu sich nahmen. Auffällig war auch, dass die Merkfähigkeit sich im gleichen Maße verschlechterte, wie die psychische Belastbarkeit nachließ, wenn die Trinkmenge zu niedrig war. Um diese Ergebnisse zu erreichen, hatten die Forscher die Teilnehmer zu Beginn gebeten, die Trinkmenge zunächst nicht über 1,75 Liter zu steigern. Mit der Erhöhung der Wassermenge konnte auch wiederum die Leistungsbereitschaft

nachgewiesen werden, die zum Teil so groß war, dass sie Steigerungen um 8 IQ-Punkten entsprach. Diese Wirkung war zwei Wochen nach Studienbeginn besonders deutlich zu sehen. Laut Studie könnte der Grund darin liegen, dass im Gehirn zunächst Umstrukturierungen erfolgten, bevor die Ergebnisse messbar waren. Ein interessanter Nebeneffekt war übrigens, dass sich der durchschnittliche BMI senkte. Die übergewichtigen Probanden hatten abgenommen.

Als Fazit sehen die Forscher unter anderem, dass gerade bei Sportarten, bei denen es auf schnelles Reaktionsvermögen ankommt, die Wassermenge einen erheblichen Anteil an der Leistungsfähigkeit ausmacht und damit auch über Erfolg oder Niederlage entscheiden kann.

Für Menschen in Studium und Beruf zeigt sich hier auch die Grundlage für eine gesündere und leistungsfähigere Lebensweise. Ohne die ausreichende Wassermenge kann offenbar niemand seine tatsächlichen geistigen Fähigkeiten voll nutzen. Reaktionsvermögen, Auffassungsgabe und die Fähigkeit, sich auch über längere Zeiträume zu konzentrieren, sind erheblich davon abhängig, dass genügend Wasser getrunken wird. Statt also bei einem Leistungseinbruch zum Schokoriegel zu greifen, empfiehlt sich ein großes Glas reines Wasser.

Drohende Missverständnisse sind auch hier die Zurechnung von wasserhaltigen Speisen oder alternativen Getränken. Die Ergebnisse der Rosbacher Studie sollten zeigen, wie wichtig Wasser wirklich ist und dass Kopf und Geist mit 1,5 Liter nicht auskommen.

Dass die psychische Verfassung offenbar besonders empfindlich für Wassermangel ist, kann sich zu einem Teufelskreis entwickeln, wenn das Wissen über die Zusammenhänge fehlt. Wer sich nicht gut fühlt, zieht sich zurück und denkt an ausreichenden Wasserkonsum erst zuletzt. Dabei muss der Wassermangel eine labile Phase nicht zwingend verursachen. Bei genügend Wasser kann die Phase aber möglicherweise verkürzt werden. Das gilt auch für Menschen mit Depressionen. Es ist längst bekannt, dass ein Mangel an Mineralien zum Teil haarsträubende Symptome auslösen kann, die viel zu sehr vernachlässigt werden. Gerade bei chronischen Prozessen ist es daher wichtig, sich zu fragen: Trinke ich eigentlich genug?

Das gilt natürlich für alle Alltagssymptome, die nur zu gern auf andere Auslöser geschoben werden. Deshalb hier eine Zusammenfassung der Symptome, die auf Wassermangel hindeuten können:

- Ein- und Durchschlafstörungen,
- Konzentrationsstörungen,
- Stimmungsschwankungen bis hin zur Gereiztheit
- Leistungseinbrüche.

Sie sehen aber müde aus!

Das kennen Menschen jeden Alters: Ob in der Schule, an der Uni oder am Arbeitsplatz - mal klappt es mit der Konzentration und mal nicht. Ganz schlimm wird es nach einer Pause mit einer größeren Mahlzeit. Der Volksmund spricht vom „Schnitzelkoma“, denn danach ist die Müdigkeit tatsächlich so stark, dass manche Menschen am Tisch einschlafen.

Woher diese starke Müdigkeit stammt, ist bekannt. Der Körper ist mit der Verdauung beschäftigt. Der Blutdruck sinkt und es folgt eine belastende Schläfrigkeit. Dagegen gibt es Hilfe, und reines Wasser ist maßgeblich daran beteiligt. Der erste Gedanke sollte natürlich der Möglichkeit gelten, die Ursache zu vermeiden. Fast Food und Süßspeisen verschlimmern das Problem. Sinnvoller ist es, leichte Gerichte zu verzehren und im Anschluss den Durst nur mit reinem Wasser zu löschen. Moderne Unternehmen bieten gleich mehrere Möglichkeiten. Vorbildlich sind die Firmen, die ihren Mitarbeitern Wasser kostenlos zur Verfügung stellen. Hat sich eine Unternehmensleitung erst für diesen Schritt entschieden, achten Sie in den meisten Fällen auch darauf, dass reines Wasser angeboten wird, z.B. über den Einbau einer kostengünstigen Filteranlage. Das Leitungswasser wird durch Umkehrosmose aufgewertet, die Kosten für das Unternehmen sind gering, die Vorteile aber messbar. Wo Mitarbeiter aufgefordert werden, mehr Wasser zu trinken, Wasser in Glaskaraffen schon in Konferenzräumen bereitsteht und natürlich Führungskräfte mit gutem Beispiel vorangehen, wird deutlich weniger Kaffee getrunken, und zwar zugunsten des Wassers.

Wenn Sie Unternehmer sind, können Sie das leicht ausprobieren. Sie brauchen keinen Getränkeautomaten mit Limonaden in Ihren Geschäftsräumen. Spendieren Sie Ihren Mitarbeitern lieber etwas mehr Gesundheit. Einen weiteren Vorstoß leisten moderne Unternehmen mit Ruheräumen. Mitarbeiter können sich hier in ihrer Pause ausstrecken und sogar einen kurzen Pausenschlaf halten. Es zeigt sich, dass vor allem Firmen, die eine starke Nähe zu Gesundheitsthemen haben, sich gerne als Vorreiter betätigen. Um eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen, empfiehlt sich ein Vertrag mit einem Lieferanten gesunder Speisen. In Großstädten wie Berlin wird dieser Gedanke bereits vielfach umgesetzt. Die Lieferanten erstellen für das Unternehmen einen eigenen Speiseplan, die Bestellmenge wird vorab geklärt. So können Vergünstigungen ausgehandelt werden, und davon profitieren beide Seiten. Diese Angebote sind so erfolgreich, dass sich Mitarbeiter mehr bestellen und die gesunden Gerichte ihrer Familie am Abend mit nach Hause nehmen.

ADHS und Wasser

Manche Zusammenhänge erschließen sich erst, wenn die Forschung weiter vorangeschritten ist. Dazu gehört auch das Thema ADHS. ADHS ist für viele Menschen die Antwort auf die Frage, warum das eigene Kind nicht zur Ruhe kommt. Für andere ist es eine moderne Diagnose für Kinder, die nicht ausgelastet sind. Vielleicht liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte, aber es gibt einen weiteren Punkt, der erst seit kurzer Zeit vermehrt Beachtung findet, und das sind toxische Auslöser für das „Zappelphilipp-Syndrom“. Die Rede ist von Rückständen aus PET-Flaschen. In [Band 1](#) habe ich das Thema PET ausführlich dargestellt. Im nachfolgenden Abschnitt geht es um ein neues Forschungsergebnis.

Insgesamt sollen 7% aller Kinder von der Erkrankung betroffen sein, wobei diese Zahlen auf einer Schätzung beruhen, denn eine exakte Diagnose ist schwierig und erfolgt u.a. durch den Erfolg der – nicht immer unstrittigen – Behandlung. Fakt ist, dass ein ADHS-Patient Hilfe braucht. Hier geht es um das Identifizieren eines möglichen Auslösers und um die Vermeidung weiterer Erkrankungen in der Zukunft.

Professor Grandjean und Philip Landrigan haben in einer Studie der Harvard Universität nachgewiesen, dass die Ursache für ADHS in einer Störung der

Gehirnentwicklung liegt. Beiden ging es ursprünglich gar nicht um ADHS, sondern um die Wirkung von im Wasser gelösten Chemikalien auf die Gesundheit des Menschen, und zwar vorrangig auf die kindliche Entwicklung. Dabei konzentrierten sich die Forscher auf Chemikalien, die zwar zugelassen sind, deren Wirkung aber nicht erforscht ist. Die genaue Zahl scheint nicht einmal bekannt, denn die gesetzlichen Bestimmungen sind nicht in jedem Land gleich. Experten gehen von etwa 214 Stoffen aus, die zwar verwendet werden dürfen, deren schädigende Wirkung auf das Gehirn aber bekannt ist, ohne dass ihre Verwendung kontrolliert oder in irgendeiner Form überwacht wird. Die Substanz, die für ADHS verantwortlich sein könnte, ist ausgerechnet Fluorid, ein Stoff, der immer wieder für seine zahnstärkende Wirkung angepriesen wird. Die medizinische Fachzeitschrift „The Lancet“ hat im Februar 2014 einen Bericht zum Thema Fluorid veröffentlicht. Dieser beruft sich auf die o.g. Studie, die Ergebnisse mit einbezieht, die offensichtlich bereits 2006 vorlagen. Die Aussage ist, dass es sich bei Fluorid um ein sogenanntes Neurotoxin handelt, das negativen Einfluss auf die Gehirnentwicklung bei Kindern nimmt. Insgesamt wurden die Ergebnisse von 27 weiteren Studien genutzt, um die Erkenntnisse zu untermauern. Neben ADHS erklärten die Forscher aber auch Legasthenie und sogar Autismus zu möglichen Folgen von Fluorid im Trinkwasser. Fluorid im Wasser steht außerdem in Verdacht, für Osteoporose und Zahnerkrankungen verantwortlich zu sein.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich **jetzt** ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben **sofort** positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

IV. Wasser und Haustiere

Die meisten Haustiere werden mit Wasser aus der Leitung versorgt. Damit sind sie sicher vor Keimen, zumindest in unseren Breitengraden. Wer mit seinem Haustier verreist, sollte es allerdings von nicht abgekochtem Wasser fernhalten. Auch ein zusätzliches Filtern kann nötig sein. Dennoch kommt es vor, dass Haustiere nicht genügend trinken, weil das Wasser einen für sie eigenartigen Geruch hat oder ihnen einfach nicht schmeckt. Ein erster Hinweis darauf kann sein, dass die Tiere Safffutter besonders gierig aufnehmen, auch wenn sie eigentlich satt sein müssten. Dass dieses Kompensieren nicht sinnvoll ist, leuchtet ein. Und gerade weil Tiere so empfindlich auf geschmackliche oder geruchliche Veränderungen im Wasser reagieren, sollten Medikamente nur im Notfall über das Wasser gegeben werden.

Der ideale Trinknapf

Wer einen besonders empfindlichen Hausgenossen hat, sollte bei zögerlicher Wasseraufnahme den Wassernapf auf seine Tauglichkeit überprüfen. Bei neuen Näpfen ist der Plastikgeruch sogar für die menschliche Nase wahrnehmbar. So kann sich jeder leicht vorstellen, dass Wasser den Geruch und Geschmack ebenfalls annimmt. Vergleichbar wäre das mit einem bunten Billig-Plastikbecher, aus dem abgestandenes Wasser getrunken werden soll. Wer nun glaubt, dass Tiere sich immer daran gewöhnen oder gar nicht darüber „nachdenken“, der hat nur teilweise recht. Das Tier stellt die Wasserqualität instinktiv infrage und wird nur so viel trinken wie unbedingt nötig. Prüfen sie daher die Wassernäpfe und tauschen Sie sie im Zweifel aus.

Gefäße aus Steingut eignen sich besonders gut. Sie sind außerdem schwer genug, nicht umgeworfen zu werden. Für Tiere verwenden Sie am besten reines Wasser, das aus der Leitung stammt und zusätzlich gefiltert wurde, oder Flaschenwasser aus der Zoohandlung. Dieses Wasser ist häufig ebenfalls gefiltert und mit Mineralien versetzt. Wenn es nicht ausgerechnet in Plastikflaschen vertrieben werden würde, hätten Tierhalter eine mögliche Alternative. Die preisgünstigste Entscheidung ist aber gefiltertes Wasser aus der Leitung. Übrigens müssen Sie es nicht bei einem

langweiligen Wassernapf belassen. Viele Katzen und Hunde mögen [Zimmerbrunnen](#). Da das Wasser in Bewegung ist, können Sie fast sicher sein, dass eine junge Katze sich mit dem Brunnen auch spielerisch beschäftigt. Je nach Größe können Sie ein schwimmendes Spielzeug hineinlegen, so dass Ihre Katze angeln kann. Die Voraussetzung ist natürlich, dass das Wasser nicht zu tief ist, damit auch eine sehr junge Katze nicht in Gefahr gerät. Katzen sind Bewegungskünstler, aber nicht gegen Unfälle gefeit.

Füllen Sie reines Wasser in den Brunnen, und wechseln Sie es in regelmäßigen Abständen aus. Reines Wasser schont die Pumpe und schmeckt Ihrer Katze. Wenn Sie sich einen solchen Brunnen anschaffen, achten Sie unbedingt auf ein Produkt, das leicht und selbstverständlich ohne Einsatz von Reinigern gesäubert werden kann. Sehr gut sind Brunnen aus Steinen geeignet. Sie sollten außerdem so konstruiert sein, dass die Katze problemlos an das Wasser herankommt. Verlassen Sie sich nicht unbedingt darauf, dass der Hersteller den Katzenbrunnen anpreist, denn auch hier gibt es die abenteuerlichsten Konstruktionen, die eher untauglich sind. Achtung: Brunnen, die nicht speziell als Trinkbrunnen angeboten werden, könnten Schadstoffe an das Wasser abgeben.

Diese Rahmenbedingungen gelten auch für Ihre Ziervögel. Natürlich können Sie auch da Badebecken für Ihren Wellensittich mit reinem Wasser füllen. Achten Sie aber unbedingt auf die Temperatur. Jeder Vogel hat andere Vorlieben, Sie werden also etwas experimentieren müssen. Mehr als Zimmertemperatur sollte das Wasser natürlich nicht haben.

Der Hund wird schon wissen, was er braucht?

Manche Hunde sind robust und trinken das, was ihnen vorgesetzt wird. Andere werden nur das Wasser akzeptieren, das ihnen vertraut vorkommt und wieder andere haben besondere Vorlieben wie etwa abgestandenes Wasser. Hundehalter sollten hier grundsätzlich vorsichtig sein, denn Wasser aus Pfützen oder Teichen kann mit Keimen oder Schadstoffen verunreinigt sein. Das gilt besonders zu Zeiten, in denen die Felder gedüngt werden und das Regenwasser von den Äckern auf die Wege läuft. Auch abgestandenes Teichwasser, besonders mit niedrigem Wasserstand, ist häufig

verkeimt. Grundsätzlich ist Wasser aber das einzige Getränk, das für Tiere geeignet ist, auch wenn manche Tiere eine Vorliebe für Säfte oder selbst Alkohol entwickeln können.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich jetzt ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben sofort positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

V. Ein verantwortungsvoller Umgang

Alles was Recht ist

Die deutsche [Trinkwasserverordnung](#) stammt aus dem Jahr 2001 und wurde das letzte Mal Ende 2012 geändert. Sie beinhaltet Begrifflichkeiten sowie Schutzvorschriften für unser Trinkwasser. Die Trinkwasserverordnung in Deutschland ist umgesetztes EU-Recht. Das bedeutet aber nicht, dass Deutschland nicht im Rahmen gewisser Grenzen flexibel ist. Erfasst sind Null-Toleranzen bei Keimen, von denen eine entsprechend hohe Gefährdung ausgeht. Das gilt für Coli-Bakterien wie auch für Enterokokken und coliforme Bakterien. Bei den chemischen Substanzen darf die Toleranzschwelle nicht überschritten werden. Unter diesen Richtlinien sind z.B. neben Benzol auch Quecksilber, Arsen, Blei und Kupfer zusammengefasst. Kritik zu den Parametern gibt es von der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die einige Grenzwerte lieber strenger fassen würde. Das gilt besonders für Pestizide. In Deutschland wird außerdem die Gesamtkonzentration der Stoffe bewertet, während die WHO eine Aufschlüsselung empfiehlt, um Gefahren schneller analysieren zu können. Problematisch ist auch, dass heute noch Pestizide im Wasser nachweisbar sind, die schon vor längerer Zeit verboten wurden. Europas Umweltärzte weisen mithilfe einer IGUMED-Studie (Interdisziplinäre Gesellschaft für Umweltmedizin) darauf hin, dass die Mehrheit aller Mittel gegen Pilzbefall bei Nutzpflanzen krebserregende bzw. krebserregende Eigenschaften aufweist. Für gut 60% der Mittel gegen Unkräuter kann die Gesundheitsgefährdung als sehr wahrscheinlich angenommen werden. Hier hilft nur eine stärkere Besinnung auf den ökologischen Landbau sowie eine breite Aufklärung der Bevölkerung. Gewässerschutz beginnt in den eigenen vier Wänden und schließt auch den Garten mit ein.

Was kann ich für sauberes Wasser tun?

Wasser ist eine Ressource! Nur weil wir keinen Wassermangel haben, bedeutet das nicht, dass wir uns einen nachlässigen Umgang damit erlauben dürfen. Deshalb steht der sorgfältige Umgang mit Wasser an erster Stelle. Natürlich wissen wir, dass in

Deutschland die Bestimmungen recht streng sind, was in vielen anderen Ländern nicht der Fall ist. Es gibt genügend Umweltorganisationen, die sich mit diesem Thema befassen und auch jenseits unserer Grenzen Aufklärung betreiben. Wenn Sie dort aktiv werden möchten, können Sie sich den erfahrenen Profis anschließen und Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen. Ignorieren Sie aber bitte nicht, dass es wichtig ist, erst sich selbst zu „verbessern“, bevor das Augenmerk auf andere gerichtet wird. Niemand kann alles wissen, außerdem schleichen sich in jedem Haushalt schnell Gewohnheiten ein, deren gesundheitliche Folgen sich erst auf den zweiten Blick zeigen. Nehmen Sie sich die folgenden Tipps ruhig mehrfach vor und binden Sie auch Ihre Familie mit ein. So ganz nebenbei können Sie dabei auch Geld sparen, und zwar nicht wenig.

Wasser sparen ist ganz leicht

Wer Wasser spart, verschmutzt auch weniger. Statistiken zufolge verbraucht jeder Mensch durchschnittlich 150 Liter Wasser täglich. Mit den richtigen Sparmaßnahmen lässt sich der Verbrauch leicht halbieren.

Das Badezimmer

Beginnen wir mit dem Badezimmer. Ihre Dusche verbraucht etwa 15 Liter pro Minute. Schauen Sie auf die Uhr und notieren Sie eine Woche lang, wie viel Wasser Sie verwendet und gegebenenfalls auch verschwendet haben. Wenn Sie bei täglichem Duschen Ihre Zeit nur um zwei Minuten verkürzen, haben Sie allein in dieser Woche schon über 200 Liter Wasser, auf das ganze Monat gerechnet 1000 Liter Wasser weniger verbraucht. Rechnen Sie diese Zahl auf Ihre Familie hoch und erklären Sie die Sparmaßnahme mit dem Gewässerschutz. Rüsten Sie Ihre Duschköpfe um. Es gibt [Mischdüsen, die den Wasserverbrauch um die Hälfte reduzieren](#), ohne dass Ihnen das beim Duschen auffällt. Im Gegenteil, solche Duschköpfe verringern die Tropfengröße, so dass jede Dusche zu einem echten Badevergnügen wird.

Die Toilette

Die durchschnittliche Toilettenspülung verbraucht 10 Liter pro Auslösung. Moderne Toiletten verfügen über eine Spartaste, die den Wasserausstoß halbiert. Bedenken Sie aber, dass Sie die Spülung aus gutem Grund betätigen. Je nach Abwasserrohren ist es daher sinnvoll, die Spülung zwischendurch kräftig zu betätigen, damit nichts verstopft. Sparfüchse verwenden für die Spülung übrigens Regenwasser. Sie brauchen dafür keinen Eimer neben die Toilette zu stellen, sondern können sich ein entsprechendes Regenwasser-System einbauen lassen. Fragen Sie einen Installateur Ihres Vertrauens. Bedenken Sie, dass Sie so auf lange Sicht auch Geld sparen. Der Umweltschutz greift aber schon mit der ersten Spülung. Seien Sie bitte vorsichtig mit den Dingen, die Sie in die Toilette werfen. All das landet in den Kläranlagen und muss herausgefiltert werden. Wenn Sie Pech haben, verstopfen Sie Ihre Toilette sogar und je nachdem, wo sich der Abfall ansammelt, kann eine Reinigung leicht einen vierstelligen Betrag kosten. Keinesfalls dürfen Sie etwas in die Toilette werfen, was aufquillt. Dazu gehört auch Katzenstreu. Entsorgen Sie auf diesem Weg auch keine Zigarettenkippen und keine Essensreste. Bei flüssigen Essensresten werden Sie kaum eine andere Möglichkeit haben, alles andere gehört jedoch in den Hausmüll, auf den Komposter oder in die Biotonne. Fett darf keinesfalls in die Toilette. Lassen Sie es auskühlen und geben Sie es zu Ihren Bioabfällen. Das gilt auch für Öl. Medikamente dürfen mittlerweile in den Hausmüll gegeben werden. Manche Apotheken nehmen sie aber noch an. Achten Sie deshalb bereits beim Kauf von Medikamenten darauf, ob Sie diese Packungsgröße wirklich brauchen. Sie ersparen dem Grundwasser viel Belastung, wenn Sie damit haushalten.

Natürlich wünschen wir uns Medikamente, die lange haltbar sind und sich daher gut lagern lassen, auch um sparsam damit umgehen zu können. Die Motivation für diesen Fortschritt ist also richtig, das Problem liegt in der Umsetzung. Medikamente und ihre Rückstände werden auch wieder ausgeschieden. Und zwar in nicht unerheblichen Mengen, wie jeder Sportler weiß, der sich mit dem Thema Doping befasst hat. Diese Chemikalien gelangen ins Abwasser und von dort in die Umwelt. Sie können nicht vollständig von den Kläranlagen herausgefiltert werden und gelangen über Fische sogar in unsere Nahrungskette.

Das ist aber nicht alles. Moderne Klärwerke setzen auf den biologischen Abbau von schädlichen Substanzen und der wird von den Medikamentenrückständen negativ beeinflusst. Hier wird auf verschiedenen Wegen versucht, die Medikamente zumindest unschädlich zu machen. Ein Forschungsansatz ist auch, Urin gar nicht erst in die Abwasserkanäle zu lassen, sondern in Tanks umzuleiten, die gesondert behandelt werden. Hier stehen wir allerdings noch am Anfang.

Die Küche

Moderne [Spül- und Waschmaschinen](#) verbrauchen einen Bruchteil des Wassers, das alte Geräte benötigen. Der Unterschied ist so eklatant, dass es sich ernsthaft lohnt, den Kauf einer neuen Maschine in Erwägung zu ziehen. Übrigens verbraucht eine moderne Spülmaschine erheblich weniger Wasser als Sie, wenn Sie per Hand spülen. Für kleine Haushalte gibt es mittlerweile Single-Spülmaschinen, die klein und preiswert, aber auch sehr sparsam sind. Wenn Sie Ihre Waschmaschine voll beladen, sparen Sie außerdem Wasser. Für Familien empfiehlt sich ein „Waschtag“, auf den sich dann jedes Familienmitglied einstellen kann. Sie kennen sicher die Werbung mit Desinfektionsmitteln für die Waschmaschine. Wenn Ihre Wäsche unangenehm riecht (z.B. Sportkleidung), liegt das daran, dass bei niedrigen Temperaturen Bakterien nicht abgetötet werden konnten. Außerdem besteht theoretisch die Möglichkeit, dass sich ein Bakterienfilm in der Waschmaschine bildet, wenn Sie nur mit niedrigen Temperaturen waschen. Das verstärkt sich, wenn Sie sich aus nachvollziehbaren Spargründen für den Kurzwaschgang oder Spargang entscheiden, der mit weniger Wasser auskommt. Diese Bakterien sind übrigens nicht gefährlich; interessanterweise ernähren sie sich auch von Resten des Waschpulvers. Ihre Stoffwechselprodukte sind es, die einen unangenehmen Geruch verbreiten. Anstatt aber die chemische Keule einzusetzen, können Sie Ihre Maschine gründlich reinigen, vor allem das Fach für das Waschmittel. Belüften Sie Ihre Waschmaschine gut und lassen Sie sie ungenutzt immer offen stehen. Waschen Sie mindestens einmal im Monat bei 90°C, das tötet alle Bakterien ab.

Fangen Sie das Wasser auf, mit dem Sie Obst und Gemüse gewaschen haben, und benutzen Sie es zum Blumengießen. Putzen Sie die Wohnung mit Putzeimer und einem Bodentuch. Und wohin mit dem Putzwasser? Kippen Sie Putzwasser niemals in den

Gully vor Ihrem Haus, wenn Sie nicht sicher wissen, ob es sich um eine Mischkanalisation handelt. Schlimmstenfalls fängt der Gully Regenwasser auf und leitet es ungeklärt in Flüsse und Bäche. Sie richten womöglich in dem Bach, an dem Sie letztes Wochenende noch spazieren waren und bei dessen Anblick Sie sich über die schöne Natur gefreut haben, eine ökologische Katastrophe an. Das gilt ganz besonders, wenn Sie nicht mit abbaubaren Reinigern putzen oder womöglich sogar Desinfektionsmittel benutzen. Achten Sie deshalb beim Einkauf Ihrer Reiniger darauf, ob die [Tenside biologisch abbaubar](#) sind. Übrigens droht hier ein Missverständnis. Biologisch abbaubar bedeutet nicht, dass die Natur mit den Substanzen fertig wird, sondern lediglich, dass die Filteranlagen der nächsten Kläranlage mit diesen Substanzen fertig werden. Putzwasser gehört also in die Toilette, von wo aus es kanalisiert zu den Klärwerken geleitet wird.

Der Garten

Mähen Sie das Gras nicht zu kurz, dann müssen Sie den Rasen weniger sprengen. Legen Sie sich einen Tropfschlauch zu und ersetzen Sie damit den Rasensprenger. Fangen Sie außerdem Regenwasser auf und nutzen Sie es für Ihre Gartenpflanzen.

Die Autowäsche

Der Bundesdeutsche wäscht sein Auto am Samstagvormittag. Mittlerweile ist das auf dem eigenen Grund und Boden in vielen Gemeinden verboten, wird aber geduldet. Die Voraussetzung ist, dass Sie es nicht übertreiben. Wenn Sie jede Woche Ihren Wagen gründlich einseifen und das ablaufende Wasser in den nächsten Gully läuft (siehe Putzwasser), und es zeigt Sie jemand an, können Sie ernsthafte Probleme bekommen. Der Schutz des Grundwassers ist seit dem Jahr 2000 in der Wasserschutzrichtlinie der EU geregelt. Sie besagt, dass Sie genau genommen das Waschen Ihres Autos auf Ihrem Grundstück beantragen müssen. Das wäre allerdings unüblich. Sinnvoll ist die Vorschrift, die besagt, dass Sie die erforderliche Sorgfalt walten lassen müssen, damit das Grundwasser nicht verunreinigt wird. Auf unbefestigtem Boden (z. B. Ihr Garten) dürfen Sie Ihr Auto nicht waschen. Tun Sie es dennoch, begehen Sie eine

Ordnungswidrigkeit. Wenn Ihr Fahrzeug aber auf einer befestigten Fläche steht und Sie sicherstellen können, dass das Wasser in die Kanalisation läuft, verhalten Sie sich richtig. Fragen Sie im Zweifel in Ihrer Gemeinde nach, ob der nächste Gully reine Regenwasserkanäle führt oder ob es sich um eine Mischkanalisation handelt. Bedenken Sie, dass Ihr Auto nicht nur mit Erdresten verunreinigt sein könnte, sondern Sie auch Schwermetalle, Teer und Ruß abspülen. Auf der sicheren Seite sind Sie natürlich, wenn Sie sich für eine Waschstraße entscheiden. Hier wird das Wasser vollständig aufgefangen und in entsprechende Kläranlagen geleitet. Ein kleiner Tipp am Rande: Nehmen Sie kein Brunnenwasser zum Autowaschen. Es ist zu kalkhaltig und hinterlässt unschöne Flecken auf dem Lack.

Hier Ihre Spartipps noch einmal in Stichpunkten:

- Duschen statt Baden
- Die tägliche Dusche um 2 Minuten verkürzen
- Alte Wasch- und Spülmaschinen austauschen
- Spartaste der Toilettenspülung benutzen
- Waschmaschine voll befüllen
- Gemüsewaschwasser fürs Blumengießen nutzen
- Tropfschlauch statt Rasensprenger
- Rasen nicht zu kurz mähen
- Örtliche Verordnungen zum Autowaschen berücksichtigen

Wie sieht es mit weiteren Verunreinigungen aus?

Nicht nur Industrie und Landwirtschaft sind für Verunreinigungen des Wassers verantwortlich. Auch die Privathaushalte sind daran beteiligt. Achten Sie vor allem beim Kauf von Reinigungsmitteln auf ihre Verträglichkeit. Wenn Ihr Haus gefliest ist, lohnt sich die Anschaffung eines Dampfreinigers. Er kostet beim Putzen nicht nur weniger Kraft, er kommt auch ohne Reiniger aus, während Ihr Boden trotzdem sauber wird. Die Entscheidung sollte Ihnen umso leichter fallen, wenn zu Ihrer Familie ein Krabbelkind gehört. Schützen Sie es nicht nur vor Straßendreck und Keimen, sondern auch vor aggressiven Reinigern. Ein Tipp am Rande: Kaufen Sie Reiniger, die mit Bitterstoffen versehen sind, wenn Ihr Nachwuchs besonders experimentierfreudig ist.

Meiden Sie Reiniger mit Dauergiften. Viele von ihnen sind erbgutschädigend, krebserregend und hormonell wirksam. Sie sind auch schon in kleinen Mengen giftig - der Körper nimmt sie leicht auf und kann sie nur schlecht abbauen. Leider sind sie weltweit verbreitet. Zu ihnen gehören Brom, Chlor und Fluor, also ausgerechnet Substanzen, die in unserem Trinkwasser nachweisbar sind und die u.a. in Weichmachern vorkommen. Diese Gifte sind nicht wasser- sondern fettlöslich und in der Natur so gut wie gar nicht abbaubar. Die Fettlöslichkeit bedeutet für Menschen und Tiere, dass sich diese Stoffe im Fettgewebe anlagern und von dort auch wieder freigesetzt werden können.

Je höher ein Lebewesen in der Nahrungskette steht, desto mehr dieser Dauergifte nimmt es auf. Der Mensch ist also besonders gefährdet. Mittlerweile gibt es keine Region auf der Welt mehr, in der diese Substanzen nicht nachweisbar sind. Experten haben sie sogar im arktischen Eis und im Amazonasgebiet gefunden. Fragen Sie sich einfach beim nächsten Einkauf, ob Ihr Waschmittel zum Duften unbedingt eine synthetische Moschusverbindung braucht, denn auch hier finden Sie eines der 12 Dauergifte. Die Frage ist auch, wie lebensnotwendig duftendes Toilettenpapier ist und ob es wirklich bunt bedruckt sein muss. Lassen Sie sich aber bitte nicht von reinweißem Papier täuschen. Ein Hinweis auf der Verpackung sollte Sie darüber informieren, ob beim Bleichen Chlor verwendet wurde. Toilettenpapier muss nicht blütenweiß sein, wenn dadurch Gewässerschäden entstehen. Statistisch gesehen wird übrigens jeder fünfte Baum gefällt, um daraus Toilettenpapier herzustellen. Eine Umweltschutzorganisation hat einmal ausgerechnet, dass der Durchschnittsbürger 18 kg Toilettenpapier pro Jahr verbraucht. Bevor es dieses Papier gab, griffen die Menschen zu Schwämmen oder Lappen, die anschließend gereinigt wurden. In einigen Ländern ist es üblich, sich mit Wasser und der rechten Hand zu säubern. Auch den Po eines Babys reinigen umweltbewusste Menschen mit einem Waschlappen und nicht mit Feuchttüchern, die mit Reinigern versehen sind. Ein neuer Trend sind asiatische [Toiletten mit einer Wasserspülung](#), die nach oben gerichtet ist und so reinigt. Das ist umweltfreundlich, aber ganz sicher nicht jedermanns Sache.

Zusammengefasst lohnt es sich, den Toilettenpapierverbrauch etwas kritischer zu sehen, beim Einkauf auf Umweltverträglichkeit zu achten und bei großem Bedarf durch weichen Stuhl die Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen.

In der Natur

Dass man seinen Müll nicht einfach so entsorgt, sollte selbstverständlich sein. Kaum bekannt ist aber, dass natürliche Gewässer hochempfindlich sind. Tatsächlich kann ein See bei Niedrigwasser „umkippen“, wenn Besucher zu viel Brot für Fische oder Wasservögel hineinwerfen. Auch wenn es für Kinder ein besonderes Vergnügen ist: Verzichten Sie bitte darauf. Die Auffangstationen haben kaum eine Chance, Wasservögel zu retten, die sich in diesen Gewässern mit Botulismus infiziert haben.

Lassen Sie auch niemals Ihren Hund aus Pfützen und möglichst auch nicht aus Seen oder Teichen trinken. Nehmen Sie deshalb Wasser in einer kleinen Flasche mit. Für Hunde gibt es Faltnäpfe, die sehr klein und leicht sind. Viele Hunde lernen außerdem leicht, direkt aus der Flasche zu trinken. In Globetrotter-Läden finden Sie außerdem schadstofffreie und sehr leichte Alternativen.

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich jetzt ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben sofort positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

VI. Gesundheitstipps mit Wasser

Wasser nährt und reinigt, es heilt aber auch. Wasser kann bei Erste-Hilfe- Maßnahmen auch äußerlich angewendet werden. Wie wirkt zum Beispiel kaltes Wasser? Kommt die Haut mit kaltem Wasser in Berührung, ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Schwellungen gehen zurück, Schmerzen lassen nach und Entzündungen werden gelindert. Vor allem der schmerzlindernde Effekt gehört zu den Dingen, die schon kleine Kinder früh lernen. Die verbrannten Finger unter dem Wasserhahn sind dafür das beste Beispiel. Die Wirkung setzt so schnell ein, dass jeder, der es einmal gelernt hat, nach einer Verbrennung zuerst zum Wasserhahn läuft. Aber Achtung: großflächige Verbrennungen dürfen nicht gekühlt werden, da der Verunfallte sonst auskühlt. Trotzdem würde niemand auf die Idee kommen, Bauchschmerzen mit kalten Umschlägen lindern zu wollen. Das liegt daran, dass es sich um krampfartige Schmerzen handelt, und die lassen sich mit Wärme sehr gut lindern. Wohlgemerkt, es handelt sich hier um Erste-Hilfe-Maßnahmen. Eine Magen-Darm-Erkrankung gehört in ärztliche Behandlung. Eine Verstimmung oder leichte Beschwerden sind jedoch mit einer Wärmflasche gut zu lindern.

Tipp 1 Verbrennungen

Leichte Verbrühungen oder Verbrennungen können mit kühlem Wasser behandelt werden. Das Wasser sollte eine Temperatur von 15 bis 20°C haben. Länger als 10 Minuten sollte die verletzte Haut nicht unter das fließende Wasser gehalten werden. Alternativ eignet sich auch ein in Wasser getränktes Tuch. Offene Wunden sollten auf dem Weg zum Arzt lediglich steril abgedeckt werden. Mit kaltem Wasser dürfen Verbrennungen ersten Grades behandelt werden. Sie sind kleinflächig gerötet und fühlen sich heiß an, vergleichbar mit einem Sonnenbrand. Sobald Blasen zu sehen sind, handelt es sich bereits um Verbrennungen zweiten Grades. Ab dem zweiten Grad sollte man zum Arzt gehen.

Tipp 2 Insektenstiche

Ein Insektenstich ist unangenehm bis schmerzhaft. Die richtige Erste-Hilfe-Maßnahme kann die Symptome schnell lindern. Die Voraussetzung ist, dass der Betroffene nicht allergisch reagiert. In diesem Fall darf die Stichstelle zwar gekühlt werden, ein Arztbesuch ist aber nötig. Das gilt auch, wenn gleich mehrere Stiche sichtbar sind, wie sie z.B. bei Wespenkontakt vorkommen können oder wenn das stechende Tier unbekannter Natur ist. Das Kühlen mit einem in Wasser getränktem Tuch ist vor allem bei Kindern besser geeignet, die nach einem Stich durch ein größeres Insekt häufig sehr erschrocken sind und sich so leichter beruhigen lassen.

Tipp 3 Wenn der Kopf dröhnt

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben. Ob nun Folge eines zu reichhaltigen Alkoholgenusses, als Begleiterscheinung einer schweren Erkältung oder bei unklarer Ursache - kaltes Wasser kann Wunder wirken. Nicht jeder Kopfschmerzpatient verträgt aber kaltes Wasser. Hier ist es sinnvoll, verschiedene Varianten zu versuchen. Manchen hilft ganz im Gegenteil ein in warmes Wasser getränktes Tuch, das in den Nacken gelegt wird, andere fühlen eine deutliche Besserung, wenn sie ein Handgelenk für 30 Sekunden unter fließendes, kaltes Wasser halten. Wer darauf positiv reagiert, kann bei stärkeren Schmerzen beide Arme bis zu den Ellenbogen in ein Gefäß mit kaltem Wasser tauchen. Wichtig für alle, die von Kopfschmerzen geplagt sind und eine Alternative zu Schmerzmitteln suchen, ist zu wissen, dass das Nachlassen des Schmerzes durch eine Therapie mit Wasser sich anders anfühlt als die Wirkung von Schmerzmitteln. Die therapeutische Wirkung des Wassers ist nicht betäubend, sondern löst den Schmerz langsam auf. Medikamente können schlagartig die Symptome beseitigen. Gerade für Schmerzpatienten ist es aber wichtig, dass sie sich entspannen. Zur Ruhe kommen ist eine entscheidende Voraussetzung bei der Beseitigung von Kopfschmerzen. Zur Entspannung kann auch eine Tasse mit heißem Wasser beitragen. Das Wasser wird in kleinen Schlückchen getrunken. Ein wichtiger Tipp zum Schluss: Wer auf Schmerzmittel nicht verzichten kann, sollte ausreichend Wasser dazu trinken, um ein Ausleiten der Inhaltsstoffe zu erreichen. Die Wirkung ist davon nicht beeinträchtigt.

Tipp 4 Hilfe bei kalten Händen und Füßen

Gehören Sie zu den vielen Menschen, die regelmäßig unter kalten Händen und Füßen leiden? Dann sollten Sie sich mit [Kneippkuren](#) befassen. Sie brauchen nicht gleich einen Kururlaub, sondern können sich die helfenden Maßnahmen auch zu Hause gönnen. Zunächst reiben Sie Ihre Füße und Beine mit den Händen warm, denn Kneippsche Güsse dürfen nicht mit kalter Haut begonnen werden. Außerdem muss die Haut frei von Verletzungen sein. Bevor Sie starten, legen Sie eine rutschfeste Matte auf den Boden der Badewanne. Füllen Sie Ihre Badewanne soweit mit kaltem Wasser, dass es bis zur Mitte Ihrer Wade reicht. Jetzt stellen Sie sich ins Wasser und gehen Sie auf der Stelle im Storchengang. Das bedeutet, dass Sie die Beine abwechselnd vollständig aus dem Wasser heben und mit der Zehenspitze voran wieder abstellen. Atmen Sie dabei ruhig und konzentriert weiter. Brechen Sie ab, wenn das kalte Wasser zu schmerzhaft ist. Nach 30 Sekunden können sie wieder aufhören, die Badewanne verlassen und das Wasser abstreifen. Dann ziehen Sie sich dicke Wollsocken an und gehen in der Wohnung auf und ab. Trocknen Sie sich nicht ab, das ist Teil der Wasserkur, auch wenn es sich zu Beginn merkwürdig anfühlt. Sobald die Füße gut aufgewärmt sind und sich auch die Haut warm anfühlt, können Sie mit dem nächsten Gang starten. Überprüfen Sie bitte die Hauttemperatur, wenn Sie unter Diabetes leiden und Ihre Empfindungen auf der Haut möglicherweise gestört sind. Mit dem Wassertreten regen Sie die Durchblutung Ihrer Füße an. Sie können morgens vor der Arbeit Wassertreten oder vor dem Schlafengehen.

Der kalte Armguss ist eine weitere Kneippsche Anwendung, die sehr gut bei akuter Erschöpfung geeignet ist. Sie können sie sogar unterwegs anwenden, z.B. in den Waschräumen an Ihrem Arbeitsplatz oder unterwegs auf dem Rastplatz einer Autobahn. Auch hier gilt: Sobald Sie frieren, müssen Sie sich erst aufwärmen, bevor Sie beginnen. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, ein Waschbecken zu füllen, eignet sich alternativ auch nur ein Wasserhahn. Die Bedingung ist aber, dass das Wasser weich aus dem Hahn fließt. Beginnen Sie am rechten Arm (Kneippsche Güsse beginnen immer an der Stelle, die möglichst weit vom Herzen entfernt ist) und lassen Sie das Wasser vom Handrücken auf der Außenseite bis zur Schulter laufen. Vernachlässigen Sie dabei Ihre Atmung nicht. Gerade zu Beginn neigen viele Menschen dazu, die Luft anzuhalten, was aber die Wirkung der Anwendung stört. Atmen Sie bewusst tief und

ruhig, konzentrieren Sie sich auf die Wirkung. Lassen Sie das Wasser für einen Moment auf die Schulter fließen und führen Sie den Wasserstrahl von dort aus an der Innenseite Ihres Armes wieder zurück zur Handinnenseite. Es geht weiter mit dem linken Arm, wieder beginnend an der Handaußenseite, über den Arm bis zur Schulter und über die Innenseite wieder zurück. Streifen Sie das Wasser anschließend nur ab und ziehen Sie sich etwas an, ohne die Arme abzutrocknen. Das Armbad kann Sie tagsüber erfrischen, es hat aber auch eine ausgleichende Wirkung. Deshalb können Sie es auch anwenden, wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben.

Tipp 5 Wasser gegen Stress

Stress gehört für die meisten Menschen zum Leben dazu. Wenn das auch auf Sie zutrifft, machen Sie sich bewusst, dass Sie unter Stress nicht besser arbeiten und sogar Ihrer Gesundheit schaden. Seien Sie sich dessen auch bewusst, wenn Ihnen auffällt, dass Sie von anderen unter Stress gesetzt werden. Lassen Sie das nicht zu, sondern wappnen Sie sich rechtzeitig. Wenn Sie sich nicht schützen können, sollten Sie lernen, den Stress schnell wieder loszuwerden (Lesen Sie an dieser Stelle vielleicht noch einmal den Abschnitt zur Rosbacher Studie und der Wirkung von Wasser auf das Selbstbewusstsein). Dabei helfen Ihnen ein gesundes Körperbewusstsein und ein Hilfsmittel, das Sie immer bei sich haben können: eine Thermoskanne mit heißem Wasser. Falls möglich, sollten Sie das Wasser drei bis fünf Minuten kochen lassen.

Der Rat, heißes Wasser in kleinen Schlucken zu trinken, ist Teil der Traditionell Chinesischen Medizin. Trinken Sie eine heiße Tasse Wasser, aber glauben Sie nicht, dass Tee die gleiche Wirkung hätte. Probieren Sie es einfach aus. Wenn Sie gerade auf Diät sind, sollten Sie sich vor und nach Ihrem Experiment wiegen. Heißes Wasser erleichtert nämlich das Abnehmen. Trinken Sie ab sofort einen halben Liter heißes Wasser zusätzlich, aber immer nur Tassenweise und in kleinen Schlucken. In der Woche darauf können Sie das gleiche mit Tee probieren, falls Sie das dann überhaupt noch sinnvoll finden. Es ist Sommer? Das macht nichts. Übrigens lehnt die Chinesische Medizin den im Westen so hochgelobten Grünen Tee als aufwärmendes Getränk ab. Dort wird er für seine kühlende Wirkung geschätzt und ist nicht die richtige Entscheidung, wenn Sie eigentlich frieren.

Tipp 6 Trockene Haut trotz reichlich Wasser?

Vielleicht gehören Sie zu denen, die eigentlich genug trinken und trotzdem immer Durst haben. Dann sieht vermutlich auch Ihre Haut so aus, als würde Ihnen tatsächlich Wasser fehlen. Sie können noch mehr trinken und Ihre Haut mit teuren Cremes versorgen, oder Sie stellen sich die Frage nach der Ursache. Die östlichen Heilkundler haben sich mit dem Thema befasst. Die Heilkundigen erklären, dass die Wasseraufnahme gestört ist. Sie selbst verhalten sich richtig. Sie haben Durst und Sie trinken mehr. Wenn aber der Stoffwechsel so überlastet ist, dass die Wasseraufnahme in die Zellen gestört ist, erreichen Sie nichts, wenn Sie die Wassermenge noch weiter steigern. Eine Behandlungsmöglichkeit ist auch hier, heißes Wasser zu trinken. Entgiftung und Entspannung hilft bei der Reinigung des Körpers und verbessert die Wasseraufnahme. Sie sind skeptisch? Es kostet Sie nichts, einen einwöchigen Versuch zu starten. Jetzt gleich.

Tipp 7 Wasser gegen Fieber

Eines der ältesten Hausmittel sind [Wadenwickel](#). Mittlerweile werden sie vor allem in Kinderarztpraxen wieder empfohlen und in vielen Gemeinden gibt es sogar Kurse, bei denen junge Mütter alles über diese hilfreiche Behandlung lernen. Sie können die Wadenwickel natürlich auch bei sich selbst anwenden. Sie brauchen nur zwei Baumwolltücher, zwei große Hand- oder Badetücher und natürlich Wasser. Bedenken Sie aber bitte, dass es sich lediglich um ein Hausmittel handelt. Bei hohem oder lang anhaltendem Fieber sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren, ganz besonders, wenn kleine Kinder betroffen sind. Kinder können Sie ab 38°C Körpertemperatur als erste Maßnahme mit Wadenwickeln behandeln. 39°C ist bereits hohes Fieber. Jeder, der unter einer erhöhten Temperatur leidet, gehört ins Bett. Fiebersenkende Mittel können zwar das Symptom Fieber unterdrücken, aber nicht die Krankheit, die es ausgelöst hat. Wadenwickel sollten Sie übrigens nur anwenden, wenn der Patient sich wirklich heiß anfühlt, und zwar auch an Armen und Beinen. Das ist deshalb wichtig zu wissen, weil es bei Fieber auch passieren kann, dass der Patient friert. Dann ist es richtig, ihn warm zu halten. Wadenwickel können bei heißen Extremitäten aber durchaus dafür sorgen, dass das Fieber nicht weiter ansteigt und dass der Patient sich

besser fühlt. Auch ein Absenken ist möglich, mehr als ein halbes Grad schaffen jedoch auch Wadenwickel für gewöhnlich nicht. Der Unterschied zwischen 38,5°C und 39°C ist jedoch nicht nur auf dem Thermometer zu sehen, er ist auch für den Kranken deutlich fühlbar. Natürlich sollten Wadenwickel bei Kindern unterbleiben, die sich dagegen wehren. Auch deshalb sind sie für sehr kleine Kinder oder sogar Säuglinge nicht geeignet. Nehmen Sie z.B. Stoffwindeln, Sie können aber auch handelsübliche Geschirrhandtücher verwenden. Füllen Sie handwarmes Wasser in eine Schüssel und messen Sie die Temperatur. Sie darf nicht mehr als zwei Grad unter der zuvor gemessenen Körpertemperatur liegen. Das ist wichtig, denn sonst ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die kühlende Wirkung auf die behandelte Region bleibt beschränkt. Tauchen Sie das Tuch hinein. Dann wringen Sie es aus und wickeln es locker um die Wade. Anschließend kommt ein trockenes Tuch darüber und darüber wickeln Sie ein drittes Tuch, z.B. ein Badetuch aus Frottee. Bei den ersten zwei Durchgängen werden die Tücher ausgetauscht, sobald sie sich deutlich aufgewärmt haben. Das kann unmittelbar nach dem Umwickeln der Fall sein. Trotzdem ist es wichtig, die Tücher nach dem zweiten Wechseln am Körper zu belassen. Als Faustregel gilt, dass die zweiten Wickel zehn Minuten auf der Haut bleiben und die dritten Wickel bis höchstens 30 Minuten. Die kühlende Wirkung erreichen die Wickel nicht nur über die Haut. Sie setzen auch einen Reiz, der Einfluss auf den Stoffwechsel nimmt und eine beruhigende Wirkung entfaltet.

Tipp 8 Husten: Salzumschlag mit heißem Wasser

Quälender Husten muss nicht ausschließlich mit Medikamenten behandelt werden. Ein hilfreiches, leicht anzuwendendes Hausmittel ist die Salz-Wasser-Anwendung. Voraussetzung ist aber, dass der Patient kein Fieber hat. Sie können die Salzwickel bereits anwenden, wenn der Hals zu kratzen beginnt. Lösen Sie dazu eine Handvoll [Meersalz](#) in warmem Wasser auf. Dann tauchen Sie ein Tuch aus Leinen hinein. Auch hier können Sie Stoffwindeln oder Geschirrtücher verwenden. Wringen Sie es anschließend gut aus und legen Sie es dem Patienten locker um den Hals. Anschließend wickeln Sie ein Wolltuch oder einen Schal um das erste Tuch. Die feuchte Wärme wirkt lindernd und kann auch gegen schmerzhaftes Schluckbeschwerden helfen. Das Tuch kann über Nacht um den Hals bleiben. Das gilt nicht für kleine Kinder! Solche

Salzwickel können Sie auch für die Brust anfertigen. Die warme Luft kann den Hustenreiz lindern. Nicht zu vergessen ist hier natürlich das Inhalieren. Auch hier gilt: Nur was dem Patienten gut tut, darf angewendet werden. Kinder, die sich bei einer Behandlung unwohl fühlen, sollten ernst genommen werden. Sie wollen helfen, erzwingen Sie nichts. Für ein Dampfbad nehmen Sie eine tiefe Schüssel und füllen Sie sie mit einem Liter heißem Wasser und etwa 10 Gramm Meersalz. Lassen Sie das Wasser soweit abkühlen, dass es die Augen nicht reizt. Dann beugen Sie sich über die Schüssel und legen sich ein Tuch über Kopf und Schüssel. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Falls es möglich ist, sollten Sie über die Nase ein und den Mund wieder ausatmen. Nach zehn Atemzügen legen Sie eine Pause ein. Atmen Sie ruhig, aber nicht zu tief, sonst besteht die Gefahr, dass Ihnen schwindelig wird. Für gewöhnlich genügen zehn Minuten für eine Inhalation völlig. Achten Sie bei schwachen oder älteren Patienten darauf, dass sie nicht zu schnell aufstehen. Der Kreislauf muss sich erst stabilisieren. Für bettlägerige Patienten gibt es handliche Vernebler, die verhindern können, dass Wasser ausläuft. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach solchen zumeist preiswerten Hilfsmitteln. Es versteht sich von selbst, dass diese Behandlung für kleine Kinder oder gar Säuglinge zu gefährlich ist. Außerdem ist die Wirkung des Dampfes für sie zu stark. Nutzen Sie für Ihre Kinder dann lieber einen Vernebler, der mit Wasserdampf arbeitet, aber nicht die Gefahr von Verbrühungen birgt. Solche Geräte bekommen Sie im Fachhandel. Sie werden an den Strom angeschlossen und eignen sich auch vorbeugend bei Kindern mit Krupp-Neigung.

Ein Gedanke zum Abschluss

Warum trinken wir nicht genug? Wir sollten doch froh sein, schließlich steht uns das Wasser frei zur Verfügung. Unser Leitungswasser ist für gewöhnlich frei von Keimen, schädliche Chemikalien werden von den Lieferanten zu einem großen Teil herausgefiltert und zusätzliche Stoffe, die uns durchaus Sorgen bereiten, können wir mittels Umkehrosmose entfernen.

Es ist also nicht die Angst vor möglichen Schäden, sondern vielmehr die völlige Abkehr von unserer Natur. Wir haben uns längst daran gewöhnt, alles mundgerecht verpackt, wohltemperiert und verzehrfertig präsentiert zu bekommen. Der Gedanke, dass eines der wichtigsten Lebensmittel meist nur wenige Meter entfernt ist, kommt uns gar nicht. Vergleichbar ist diese Abkehr von unseren Möglichkeiten mit dem Stillen von Babys. Muttermilch enthält alles, was der Säugling braucht. Sie hat die richtige Temperatur, ist im Normalfall in exakt der richtigen Menge verfügbar, hat genau die Zusammensetzung, die das Baby braucht, liefert Antikörper und ist garantiert keimfrei. Die Weltgesundheitsorganisation warnt immer wieder und führt zur Untermauerung ihrer Forderungen auch regelmäßig Erhebungen durch. Demnach stillen etwa 90% der Mütter ihre Babys genau zwei Monate, dann sind es nur noch 70%, bis im Alter von sechs Monaten nur noch 40 bis 60% der Babys gestillt werden. Bayern ist übrigens Schlusslicht mit nur 21%. Die WHO empfiehlt das ausschließliche Stillen über sechs Monate. Familien sehen das häufig anders und folgen (sofern nicht plausible Gründe gegen das Stillen sprechen) der unterschwellig suggerierten Empfehlung der Industrie, Säuglingen ab dem 4. Monat zuzufüttern. Und wo manche schon dabei sind, bieten sie statt Muttermilch Kuhmilch aus der Flasche. Kuhmilch ist großartig, vorausgesetzt, man ist eine Kuh. Sie ist als Lebensmittel für uns nicht ungeeignet, aber sie ist ein Ersatz, der es mit Muttermilch nicht aufnehmen kann. Umso absurder wird es, wenn diese Kuhmilch auch noch als Pulver angeboten wird, zu Hause mit Wasser vermischt und mit Mikrowellen erhitzt wieder zu einer Säuglingsmahlzeit konstruiert wird. Ähnlich ist es mit dem Wasser. Die meisten Menschen stellen bei Durst nicht den Wasserhahn an, sie drücken den Knopf der Kaffeemaschine oder entscheiden sich für süße Limonaden. Ein bekannter amerikanischer Hersteller von Softdrinks reibt sich die Hände. Längst steht hinter den Getränken, die zum großen Teil reich an Zucker und Kohlensäure sind, ein Milliardenimperium. Stiftung Warentest gab 2013 bekannt, dass

der durchschnittliche Deutsche 42 Liter Cola pro Jahr trinkt, Tendenz steigend. Dabei kommen auf 0,25 Liter Cola (ein Glas) umgerechnet 9 Stück Würfelzucker. Außerdem enthält Cola den Farbstoff E150d, der als krebserregend eingestuft wird. Offenbar wurde das gigantische Unternehmen auch schon aufgefordert, E 150 etwas weniger einzusetzen, so zumindest ein Ansatz der kalifornischen Regierung. Richtig verwirrend wird es bei der Debatte um Süßstoffe. Um die Neu-Gesundheitsbewussten und Kalorienzähler nicht zu vergraulen, griff der Konzern zu Süßstoffen wie Cyclamat und Aspartam. Aspartam steht im Verdacht, Hirntumore auszulösen und auch Cyclamat gilt als krebserregend. Der Stoff ist übrigens in den USA und Japan schon seit Jahrzehnten verboten. In Deutschland ist er in unzähligen „kalorienreduzierten“ Speisen und Getränken zu finden. Also wo liegt der Fehler? Ein Marktforschungsinstitut hat sich 2012 mit dieser Frage beschäftigt und dabei herausgefunden, dass Wohlbefinden und Gesundheit nicht im Einklang sind. Hier hat sich eine Schere entwickelt. Wohlbefinden wird heute gleichgesetzt mit finanzieller Sicherheit, einem guten Arbeitsklima und leckeren Mahlzeiten. Da wir immer weniger selbst zubereiten und häufig unterwegs essen und trinken, buhlen unsere Lieferanten um unsere Gunst und verändern Speisen und Getränke mit wissenschaftlicher Unterstützung so lange, bis unsere Sinne so verwirrt sind, dass wir Sägespäne für Erdbeeren halten und eine chemische Substanz für Zucker. Wir essen gutgläubig Putenfleisch und merken nicht einmal, dass es sich um Schwein handelt und nehmen der Wirtschaft unreflektiert ab, dass ein Schokoriegel voll mit gesunden Zutaten ist. Fazit: Wir haben die Verantwortung abgegeben, weil wir einen Moment nicht aufgepasst haben und weil es heute sehr anstrengend ist, sich gegen veränderte Lebensmittel zur Wehr zu setzen. Wenn wir die Folgen unseres Handelns zu spüren bekommen, greifen wir zu chemischen Medikamenten, die unser mutmaßliches Wohlbefinden wiederherstellen.

Glücklicherweise gibt es immer mehr Ärzte, die diese Entwicklung nicht gutheißen und ihre Patienten aufklären. Sie tragen dazu bei, dass statt Cola Wasser auf den Tisch kommt, damit Kinder wieder ein gesundes Durstgefühl entwickeln können, und sie fordern Familien auf, ihr Essen selbst zu kochen oder sich zumindest von Lieferanten versorgen zu lassen, die nach bestem Wissen und Gewissen für die Qualität ihrer Angebote bürgen. Bleiben Sie gesund!

Wasser wirkt Wunder.

Holen Sie sich mit unserem **Newsletter** Spannendes, Erstaunliches, Aktuelles, wenig Bekanntes und die besten Tipps zu unserem wichtigsten Lebensmittel und einem der letzten Phänomene der Natur: **Wasser!**

Trage Dich jetzt ein und erfahre, wie Wasser Dein Leben sofort positiv beeinflussen kann...



Deine aktive Email Adresse

Jetzt starten >>

Wir respektieren Deine Privatsphäre und verschicken keinen Spam!

[Klicken Sie jetzt hier!](#)

Meine Empfehlungen:



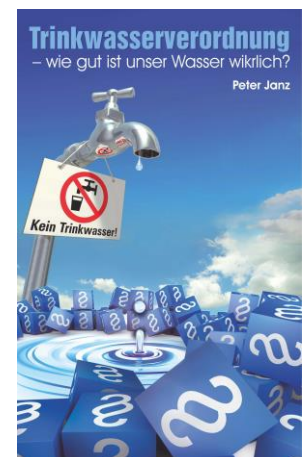
[Wasser – die vergessene Medizin](#)
[Band 1](#)



[Der PJ-Ratgeber Umkehrosmose](#)
[Funktionen, Vorteile, Kritik, Modelle](#)



[Der PJ-Ratgeber Gesund durch Wasser](#)
[schlank, fit & vital mit dem richtigen Wasser](#)



[Trinkwasser-Verordnung – wie gut ist unser Wasser wirklich?](#)

[« zum Inhalt](#)

Seite 54