



Die Bedeutung des Wassers für uns

Wasserqualität ist wesentlicher Gesundheitsfaktor

von Dr. med. Antonius M. Schmid

veröffentlicht in SANUM-Post Nr. 19/1992, Seite 28 - 30

Unser menschlicher Säugetier-Organismus besteht im mittleren Lebensalter zu 70% aus Wasser. Im Säuglingsalter liegt dieser Wasseranteil bei ca. 80% und im Greisenalter bei ca. 60%. Anhand dieser Größenverhältnisse wird verständlich, wie wichtig Wasser für unseren Organismus ist.

Die Verteilung von festen und flüssigen Bestandteilen unseres Körpers zeigt sich auch auf unserem Mutterplaneten Erde. Hier wird etwa $\frac{3}{4}$ von Wasser bedeckt und das letzte $\frac{1}{4}$ ist festes Land. Untersuchen wir die Pflanzen, so finden wir unterschiedliche Wassergehalte, die von etwa 20% bis nahezu 100% reichen. Bei den Steinen und Metallen beträgt der Wassergehalt nur Promille bis zu wenigen Prozent. Aber auch sie sind nie 100% wasserfrei.

Interessant ist die Wasserverteilung im menschlichen Körper. Das wasserreichste Organ ist sozusagen das Blut. Als nächstes folgt jedoch das Gehirn, was vielleicht überraschen mag, aber in seiner Bedeutung genau in das Gesamtbild des „Menschen im Kosmos“ paßt. Vom Herzen weiß beinahe jeder, daß es der Sonne zugeordnet ist. Vom Gehirn erwartet man jedoch nicht sofort, daß es dem Mond zugeordnet ist. Unser schlaues Gehirn, ein Organ, das nur den Geist widerspiegelt wie der Mond das Licht der Sonne?

Manchmal stellt sich einem das bisherige Weltbild auf den Kopf, wenn man Welt und Kosmos samt ihren Erscheinungen einmal etwas anders und umfassender betrachtet.

Mond und Wasser haben vieles gemeinsam bzw. haben eine Affinität, was wir von Ebbe und Flut oder vom Steigen der Säfte in den Pflanzen bei zunehmendem Mond her kennen. Doch auch andere Phänomene, wie der schlechte Schlaf bei Vollmond oder gar Mondsüchtigkeit oder Schlafwandeln lassen uns über diese Zusammenhänge anders denken, wenn wir den relativ hohen Wassergehalt des Gehirns und seine Zuordnung zum Mondprinzip betrachten. Doch zurück zum Wasser in unserem Körper. Über das Körperwasser im Inneren der Zelle wie außerhalb der Zelle laufen praktisch alle Lebensvorgänge. Wasser dient als Wärmeleitung, als Transportmittel, als Lösungsmittel, als Puffersystem, als Ausgleich für den Wärmehaushalt, als Füllstoff und Polsterung und nicht zuletzt als Reinigungsvehikel.

Letztere Bedeutung des Wassers möchte ich etwas eingehender besprechen. Pro Tag werden in unseren Nieren etwa 180 l Flüssigkeit ausgeschieden, filtriert und bis auf ca. 2 l wieder resorbiert. Bei diesem Vorgang werden lebenswichtige Stoffe wie Eiweiße und verschiedene Mineralien rückresorbiert, andere Stoffe dagegen ausgeschieden. Die ausgeschiedenen Stoffe nennt man harnpflichtige Substanzen. Diese bestehen aus verschiedenen Salzen, Harnsäure und anderen Säuren, Schwermetallen und Abbauprodukten des Stoffwechsels. Wenn unsere Nieren diese Reinigungsarbeit nicht mehr bewältigen können, kommt es allmählich zu einer schleichenden Vergiftung des Körpers mit Abgeschla-

genheit, Müdigkeit und Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen, hohem Blutdruck und dergleichen.

Schreitet dieser Prozeß fort, kommt es zur Vergiftung des gesamten Körpers, der sogenannten Urämie. Wenn hier nicht sofort eine künstliche Klärung bzw. Reinigung des Blutes über die Dialyse erfolgt oder eine Nierentransplantation, so erfolgt der Tod des betreffenden Menschen. Es ist aber gerade die Belastung der Nahrung mit Schwermetallen oder die Extrazufuhr von Salzen über Nahrung und Getränke, welche die Niere belastet und im Laufe der Zeit die feinen Nierenkanälchen sozusagen verstopft. Folglich sinkt die Ausscheidungsrate des Organes und der Organismus wird übermineralisiert.

Folge der Übermineralisierung ist jedoch ein Anstieg des pH-Wertes im Blut und ein Abfall des rho-Wertes, also eine Verringerung des Widerstandswertes. Dies ist ein Milieu im Organismus, welches gefährliche Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose mit Verkalkung) und auch Krebs erzeugen kann bzw. bei diesen Erkrankungen gefunden wird.

Gerade die Überladung des Organismus mit anorganischen Mineralsalzen ist einer der Hauptfaktoren für den Alterungsprozeß. Es ist immer wieder erstaunlich, daß sogar in Medizinerkreisen Mineral gleich Mineral ist, obwohl es hier aus biologischer Sicht äußerst gravierende Unterschiede gibt.

Anorganische Mineralsalze sind für unseren Organismus praktisch nicht verwertbar, sie sind sogar eine Be-



lastung. Sie lagern sich nämlich z.B. an Cholesterinkristalle an und bilden dann in den Gefäßen fleckweise Verhärtungen und Verengungen, genannt arteriosklerotische Plaques.

Wie bereits erwähnt, führen sie auch im Laufe der Zeit zu Funktionseinschränkungen der Nieren. Sie kennen diesen Effekt ja auch von den Wasserleitungen, die verkalken, wenn zu viel Calcium im Wasser enthalten ist.

Für unseren Organismus sind nur solche Mineralien verwertbar, die an organische Stoffe wie zum Beispiel Aminosäuren gebunden sind. Die pharmazeutische Industrie hat diese Probleme seit längerer Zeit berücksichtigt und bindet die Mineralien an organische Stoffe wie Citrat, Gluconat, Orotat usw. Dadurch kann die sogenannte Bioverfügbarkeit der Mineralien wesentlich gesteigert werden. Bioverfügbarkeit besagt, daß ein zugeführter Stoff auch ins Gewebe eingebaut wird bzw. im Organismus nachgewiesen werden kann.

Der stetig zunehmende Konsum von Mineralwasser in den letzten Jahren korreliert mit einer Zunahme der Krankheiten des Gefäßsystems mit Konsequenzen wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen. Unser allgemeiner Drang nach mehr Materie, also nach dem Materiellen, zeigt sowohl in unserem Organismus als auch in unserer sogenannten Umwelt seine Wirkung. Das Zuviel der Nahrung und an Mineralien verstopft unsere körperlichen Verkehrswege, das sind unsere Blutgefäße, ebenso wie das Zuviel an Autos unsere Straßen verstopft.

In beiden Fällen entsteht Stau und wo Stau ist, dort ist der Fluß des Lebens unterbrochen und es kommt zum Infarkt. Man spricht ja auch vom Verkehrsinfarkt im anlehenden Vergleich an den Herzinfarkt. Es ist schon eine interessante Beobachtung im Leben, daß das „immer mehr, immer weiter, höher und

schneller“ zum Gegenteil hinführt, nämlich zur Verlangsamung, zum Stau.

Wir müssen uns hier wieder besinnen auf jahrtausendalte Lebensweisheiten. Laotse, der große Weise Chinas, sagte einmal: „In der Minderung liegt die Mehrung!“ Diese Aussage gilt gerade auch für die Qualität unseres Trinkwassers. Dass im Trinkwasser keine Schwermetalle, Insektizide, Herbizide, Viren, Bakterien, Chlor, Nitrat und andere Chemikalien enthalten sein sollen, ist für jeden einsichtig. Dass unser Trinkwasser aber auch wenig Mineralien, also wenig Salze enthalten soll, das löst bei manchen Menschen und auch Medizinern Ängste aus. Die Mineralien im Wasser liegen fast ausschließlich in anorganischer Form vor und sind somit für den Mineralhaushalt des Körpers nicht zu gebrauchen.

Unser Körper kann Mineralien nur in organisch gebundener Form aufnehmen. In dieser Form sind sie in jeder Pflanze, in Obst, Gemüse, Milchprodukten und auch in tierischen Produkten enthalten. Was jedoch aus technischen, genußartigen und Gründen der Haltbarkeit den Nahrungsmitteln an Salzen zugesetzt wird, ist anorganischer Natur und somit wieder belastend, wenn eine bestimmte Menge überschritten wird. Am besten wird unser Mineralbedarf über möglichst unbehandelte, nicht erhitzte Gemüse, Salate, Obst- und Milchprodukte gedeckt.

Unser Trinkwasser ist in erster Linie ein Lösungs- und Reinigungsmittel. Gutes Trinkwasser sollte einen pH-Wert von 6,7 bis 6,9 haben und einen rho-Wert von mindestens 6000 Ohm. Letzterer Wert, genannt Widerstandswert, liegt bei herkömmlichem Leitungs- oder Trinkwasser meist zwischen 1500 und 2500 Ohm und ist somit viel zu niedrig bzw. der Gehalt an Mineralien bzw. stromleitenden Elektrolyten ist zu hoch.

Je höher der Ohm-Wert, um so besser ist der Reinigungswert des Wassers. Je niedriger der Ohm-Wert ist, um so weniger Reinigungseffekt hat das Wasser auf unseren Organismus. Interessant ist z.B., daß bei Bluteindickungen mit der Folge von Thrombosen und auch bei Herzinfarkten, Schlaganfall, dem sogenannten AIDS und Krebs der Widerstandswert im Blut stark abfällt, weil zu viele Mineralien im Blut sind.

Bei der Häufigkeit dieser Erkrankungen in den zivilisierten Ländern ist die Verwendung von mineralarmem, hochohmigem Wasser geradezu eine Notwendigkeit. Nur mineralarmes Wasser ist in der Lage, den Körper von überschüssigen, abgelagerten Mineralien zu befreien und ihm im wahrsten Sinne des Wortes wieder Luft zu verschaffen.

Wer Angst um seine Mineralien hat und eine Knochenentkalkung befürchtet, weil mineralarmes Trinkwasser den Kalk aus seinem Körper ziehen könnte, kann diese getrost beiseite lassen. Organisch gebundene Mineralien können durch mineralarmes Wasser keinesfalls aus dem Körper gelöst werden. Was aus dem Körper gelöst werden kann, das sind anorganische Mineralien, die sozusagen als Müll überall im Körper abgelagert sind.

Diese Notmüllkippen des Körpers zu beseitigen, ist ein Beitrag zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit des Organismus und daher zu einer besseren Gesundheit.

Professor L. C. Vincent vom anthropologischen Institut der Universität von Paris hat in 13jähriger Forschungsarbeit nachgewiesen, daß der Gesundheitszustand von Versuchstieren wesentlich besser ist und diese länger leben, wenn sie als Getränk hochohmiges, also mineralarmes Wasser erhalten. Bekommen sie jedoch normales Wasser oder mineralreiches Wasser, so leiden sie häufiger unter Gesundheitsstörungen und sterben auch früher.



Wasser ist ein Element, das sehr viel mit Gefühlen zu tun hat. Hier brauchen wir nur an das Weinen zu denken oder große Freude. Beides bringt unser Wasser zum Fließen, über die Tränen - und dies wirkt reinigend. In unserer Welt des Rationalen, des Erfolgs, der Männlichkeit und des harten Konkurrenzkampfes werden Gefühle kaum mehr gezeigt. Sie sind aber dennoch da, nämlich unterdrückt. Unser Gefühlsleben ist dadurch weitestgehend verschmutzt, weil es sich über Emotionen positiver oder negativer Art nicht mehr reinigen kann.

Da wir aber ein untrennbarer Teil der Erde sind, sind auch die vergleichbaren Erscheinungen der Erde verschmutzt, nämlich Regen, Flüsse, Seen und zunehmend auch die Meere. Vor diesem vergleichenden Beispiel ist ein Experiment sehr interessant und aufschlußreich:

Legt man an normales Trink- oder Leitungswasser eine elektrische Spannung (also Streß) an, so färbt sich nach einiger Zeit das bisherige klare Wasser in Richtung gelbe bis bräunliche Brühe. Leitet man die gleiche Spannung durch hochohmiges Wasser, so bleibt dieses klar, weil keine „unterdrückten Ballaststoffe“ (Gefühle) in Form von überschüssigen Mineralien - sprich materieller Ballast - in ihm enthalten ist.

Als Reinigungshilfe für unseren Körper und damit auch für unsere Seele kann der Gebrauch von hochohmigem Umkehr-Osmosewasser angesehen werden, falls wir unseren Wasserbedarf nicht über wasserreiche Nahrung decken können und wollen. Einhellig wird die Umkehr-Osmose als die optimale Reinigungsmethode anerkannt und empfohlen, denn weder Filterung durch Aktivkohle (zu

starke Keimanreicherung), noch Destillierung (erzeugt „totes“ Wasser), noch Behandlung durch Ionenaustauscher (Salzanreicherung) zeigen befriedigende Ergebnisse.

Vielleicht wird über wirklich sauberes Wasser auch unser Gehirn gereinigt, das ja einen auffälligen Bezug zum Element Wasser hat, was ich eingangs ja darzustellen versuchte. Ist dies erreicht, so kann unser Denken wieder klarer werden wie kristallklares Wasser und unsere Aktivitäten auf diesem Planeten fügen sich wieder harmonischer in den Naturhaushalt ein, statt ihn zunehmend zu stören und zu zerstören.