

Mit freundlicher Genehmigung von Frau Dipl.-Ing. Ch. Häring haben wir diesen Auszug aus Ihrem Buch „Hilf Dir selbst mit Wasser“ entnommen.



Gesundheitliche Bedeutung und Auswirkung des „Osmose-Wassers“ auf den menschlichen Organismus

Wasser ist das wichtigste Medium für unser menschliches Leben überhaupt. Mehr als zwei Drittel, ca. 60-70% unseres Körpergewebes besteht aus Wasser. Um unseren Lebenszyklus aufrechtzuerhalten, muss unser Körper kontinuierlich mit Wasser ergänzt werden.

Der Mensch kann relativ lange ohne feste Nahrung leben, aber nicht ohne Wasser. Der Durst reguliert unseren Wasserhaushalt. Es ist von großer Bedeutung, dass bereits ein Wasserverlust von 1-2 % ein Durstgefühl hervorruft. Ein Verlust von 20 % kann bereits gesundheitliche Schäden verursachen. Unsere tägliche Trinkmenge sollte ca. 2-3 Liter betragen.

Unser Körper braucht die tägliche Wasserzufuhr als Lösungsmittel für den gesamten Organismus, denn alle biochemischen Reaktionen des Körpers laufen in wässrigen Lösungen ab. Das Wasser dient als Lösungsmittel für unsere Nahrung. Nur in gelöster Form kann unsere Nahrung weitertransportiert werden und auch weiterverwertet werden.

Als Blut-, Zellflüssigkeit und zur Ausleitung von Rückständen aus unserem Stoffwechsel wird das Wasser dringend benötigt. Wasser umspült jede einzelne Zelle unserer Milliarden von Körperzellen. Es ist ein wesentliches Transportmittel in unserem Organismus um Schlacken und Abfallstoffe aus unserem Stoffwechsel zu entfernen. Als Bestandteil des Blutes transportiert es Nährstoffe zu den Zellen. Es reinigt als Lympflüssigkeit Zellen und Organe von Ihren Stoffwechselrückständen, Gift und Schlackenstoffen. Überall begegnen wir unumgänglich dem Wasser.

Die Ausscheidung unseres Organismus erfolgt über den Harn, den Schweiß, den Kot und die Atmung. Täglich geben wir so zwischen 2-3 Liter Wasser ab.

Eine zu geringe Menge Flüssigkeit in unserem Körper schränkt die Tätigkeit aller Drüsen ein, während eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr die Funktion aller Drüsen steigert und aktiviert. Nach Aufnahme größerer Flüssigkeitsmengen erhöht sich zunächst der Tonus der Blutgefäße und der Blutdruck steigt. Ein Wasserdefizit bedeutet Störungen im Allgemeinbefinden. Es wird z. B. das Blut eingedickt. Dadurch schlägt das Herz unregelmäßig, die Haut trocknet aus, die Absonderung von Urin und Schweiß wird vermindert.

Eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr z. B. bei fiebernden Kranken, ist dringend erforderlich. Damit soll zweierlei erreicht werden: der Wasserverlust soll wieder ausgeglichen werden, andererseits soll eine gute Durchspülung des Körpers erfolgen, um die krankheitserregenden Stoffe schneller auszuleiten. Wenn man eine gute Durchspülung der Gefäße erzielen will um Schadstoffe auszuschleiden, sollte man alle 20–30 Minuten Wasser in kleinen Mengen und schluckweise trinken. Vor allem sollen wir außerhalb der Mahlzeiten trinken, um den Säftestrom, den Magensaft, nicht zu verdünnen. Wer wenig Magensäure hat sollte lieber kaltes Wasser trinken, das fördert die Magensäureproduktion. Menschen mit Magenkatarrh sollten warmes Wasser trinken, weil dadurch etwaige Krämpfe gestillt werden.

Sauberes Wasser und natürliche Getränke erhalten und fördern unsere Gesundheit. Reines Wasser schmeckt köstlich!

Apropos ‚Mineralien‘

Eine kritische Betrachtung zu unserem Trinkwasser

Wir trinken 90 % all unserer Krankheiten! (Louis Pasteur) Wasser ist unser Lebensmittel Nr. 1. Bei dem hohen Wasseranteil unseres Organismus kann es nicht gleichgültig sein welche Qualität unser Trinkwasser hat, da ja der tägliche Bedarf durch die Trinkwasseraufnahme gedeckt werden muss. Es ist viel zu wenig bekannt, wie wichtig die Trinkwasserqualität für die Gesundheit von Mensch und Tier ist. Die **Trinkwasserqualität** ist entscheidend für Gedeih und Verderb des Menschen. Für unseren Körper ist das Trinkwasser in erster Linie ein **Lösungs- und Reinigungsmittel**. Ein Lösungsmittel muss aber eine höhere Reinheit haben als das zu reinigende Medium. Es muss also frei von gelösten Stoffen sein. Man kann dies vergleichen mit einem voll beladenen Wagen. Was kann wohl ein überladenes Fuhrwerk noch an Ladung aufnehmen? Genau so kann ein mit zahl-reichen Stoffen gesättigtes Wasser wohl kaum eine reinigende Wirkung im Körper erzielen.

Die nicht assimilierbaren (nicht aufnehmbaren) **anorganischen Salze**, wie sie in mineralstoffreichen Trink- und Kochwässern enthalten sind, führen zur Überbelastung des Blutes mit diesen Elektrolyten, welche die Nierenfiltration belasten, denn sie müssen über die Niere ausgeschieden werden. Diese für den Körper nicht verwertbaren Stoffe bilden mit der Zeit im Körper Kalkablagerungen. Eine unvollständige Reinigung des Blutes ebnet den Weg in die chronische Erkrankung. Diese anorganischen Salzablagerungen sind der Ursprung für alle Verkalkungserkrankungen wie z. B. Infarkte von Herz oder Gehirn, Bildung von Gallen- oder Nierensteinen usw.

Jedes **mineralstoffarme Wasser** das aus der Tiefe kommt und von Natur aus rein ist, wirkt der chronischen Krankheit entgegen. Keine Angst um die notwendigen Mineralstoffe, etwa der Knochenentkalkung wegen, denn **organisch gebundene Mineralsalze** können vom Wasser niemals herausgelöst werden, nur die anorganisch gebundenen. Diese stellen für unseren Körper nur eine mehr oder minder starke Belastung dar. Wir müssen wissen, **Mineral ist nicht gleich Mineral**. Anorganische Salze, d. h. Grundstoffe aus dem Mineralreich, z. B. Kalksalze, sind von der menschlichen bzw. der tierischen Zelle nicht assimilierbar, d. h. die Zelle kann diese Salze nicht aufnehmen. Die Pflanze dagegen kann diese Stoffe so umbauen bzw. aufbereiten, dass sie für den menschlichen Organismus verwertbar werden. Das bedeutet für uns, wenn wir eine solche Pflanze als Nahrung essen, dass auch diese organisch gebundenen Mineralstoffe unserem Organismus zugute kommen.

Unser tägliches Trinkwasser sollte reiner, also mineralstoffärmer als die meisten der handelsüblichen Wässer und das Leitungswasser sein. Reiner sogar als Heilwässer. Wo gibt es heute noch reines, klares gesundes Trinkwasser? Außer an einigen frischen Quellen ist dies und wird dies immer schwieriger zu finden sein. Von den käuflichen stillen Wässern sind nur wenige empfehlenswert.

Zur **Trinkwasseraufbereitung** gibt es heute viele Verfahren, die aber oft nicht zufriedenstellend und auch zu teuer sind. Einhellig kann man eine Technik zur Trinkwasseraufbereitung empfehlen: die **Umkehr-Osmose**. Sie ist als die optimalste Reinigungsmethode für unser Trinkwasser anzusehen. Bei der Umkehr-Osmose bleibt die natürliche biologische Struktur des Wassers erhalten und es wird der natürliche Spin des Wassermoleküls erhalten. Die lebendige Molekularstruktur des Wassermoleküls bleibt bestehen. Denn „gutes Wasser muss lebendig sein“.

Anschrift der Verfasserin:

Dipl.-Ing. Ch. Häring, Heilpraktikerin, Himbeerweg 15, 65207 Wiesbaden-Naurod, Tel: 06127-61745

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter 08036-90490 zur Verfügung!