

Wasser kann Leben retten!



Text und Fotos: Maria Obermair

Richtig Wasser trinken ist eine sehr gute und einfache präventive Maßnahme zum Schutz unseres Herz-Kreislaufsystems und vieler anderer lebensnotwendigen Körperfunktionen. Neue Trinkgewohnheiten könnten unter Umständen Ihr Leben retten, speziell dann, wenn Sie zu wenig, zum falschen Zeitpunkt oder falsche Flüssigkeiten trinken. Denken Sie an erhöhte Sterblichkeitsrate beim Schneeschaukeln im Winter und an die zahlreichen Hitzetoten in den Sommermonaten.



© Kinnob.at • Kinesiologie Maria Obermair

Brain Gym®

Wasser trinken

25 Gründe, um klares Wasser zu trinken

Wasser ist die Hauptenergiequelle und erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie. [1]

Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente aus den Nahrungsmitteln. [1]

Wasser belebt den Körper, im Besonderen jede Zelle für mehr Aktivität, Wohlbefinden und Leistungsvermögen.

Wasser energetisiert und aktiviert wichtige Bio-Energie für Vitalität in den Zellen.

Wasser nährt den gesamten Organismus und transportiert wichtige Nährstoffe und essentielle Substanzen aus der Nahrung.

Wasser gleicht den Flüssigkeitshaushalt relativ rasch aus im Vergleich zu anderen Flüssigkeiten.

Wasser leitet Toxine, Schadstoffe und Fremdstoffe ab.

Wasser unterstützt die Ausscheidung von Giften und eigener Körperabfallprodukte

Wasser kühlt und gleicht Körpertemperatur aus.

Wasser verbessert und beschleunigt Denkleistung und fördert Konzentration.

Wasser ist das Bindemittel, das die Zellstruktur zusammenhält. [1]

Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark. Es stärkt zudem die Immunabwehr gegen Krebs. [1]

Wasser hilft, dass die roten Blutkörperchen in der Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen. [1]

Wasser ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten und erhält die Gelenke [1]

Wasser nährt die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern, damit sie stoßdämpfende „Wasserkissen“ bleiben. [1]

Wasser reduziert das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall und verhindert Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn. [1]

Wasser reichert Nahrung mit Energie an. [1]

Wasser wird für die Bildung aller vom Gehirn produzierten Hormone (einschließlich dem Schlafhormon Melatonin) gebraucht. [1]

Wasser macht munter und hält mental und körperlich frisch und aktiv.

Wasser macht die Haut glatter und bremsst die Auswirkungen des Alterns. [1]

Wasser verleiht den Augen und Haaren Glanz und Schimmer.

Wasser vermindert prämenstruelle Schmerzen und Hitzewallungen. [1]

Wasser ist eine gute Möglichkeit, um abzunehmen. Trinken Sie Wasser, wenn Sie hungrig sind.

Wasser kann Ihr Suchtpotenzial von Koffein, Alkohol, Nikotin reduzieren. [1]

Wasser hilft, den mit Alterungsprozess verbundenen Gedächtnisschwund zu verhindern [1]

Ohne Wasser gibt es kein Leben!

Die nachstehende **21 Tage-Tabelle** unterstützt Sie, regelmäßig und zum richtigen Zeitpunkt Wasser zu trinken. Bitte bedenken Sie, dass der Mensch Wasser NICHT bevorraten kann. Er kann in Zeiten von Wassermangel NICHT auf Reserven zurückgreifen. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt Wasser zu trinken.

Rechnen Sie jeweils 1 Glas mit 0,25 Liter für Schüler bzw. Erwachsene und 0,125 Liter für Kleinkinder.

Zeitpunkt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Zum Aufwachen																					
Zum Aufstehen																					
30 Minuten vor dem Frühstück																					
30 Minuten vor dem Mittagessen																					
30 Minuten vor dem Abendessen																					
Vor und nach Bewegung/ Sport oder Tätigkeiten i. Haushalt/Garten																					
Vor und nach Vollbad, Saunagang, Sonnenbad																					
Unmittelbar zum Schlafengehen																					

Gesund-Sein und Gesund-Bleiben

Der Arzt *Dr. med. Batmanghelidj* (1931 im Iran geboren) konnte während seiner dreijährigen politischen Gefangenschaft nachweisen, dass er Patienten bloß mit Wasser helfen konnte. Er überlebte seine Gefangenschaft nur durch seinen Einsatz als Gefängnisarzt. Er war auf einfachste Mittel angewiesen und konnte seine Patienten mangels Medikamenten lediglich mit Wasser behandeln. Er stellte fest, dass Wasser viele schmerzhafte, degenerative Krankheiten verhindern, lindern und sogar heilen kann. [2]

Seine Bücher wirken für Wenig-Trinker sehr motivierend. Erschienen sind unter anderem: „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“ [3] und „Wasser, die gesunde Lösung“. [4]

Wieviel Wasser ist richtig?

Es gibt viele Empfehlungen zur täglichen Flüssigkeitsmenge. Natürlich richtet sich diese nach Alter, Jahreszeit und Temperatur, aber auch nach Tagesaktivität und Gesundheitszustand.

Eine einfache Formel für gesunde Menschen: Nehmen Sie täglich pro 10 kg Körpergewicht 0,4 Liter Flüssigkeit auf. Wer sportlich aktiv ist, viel schwitzt oder einen Großteil der Arbeitszeit in geschlossenen Räumen verbringt, sollte sein tägliches Pensum auf 0,6 Liter pro 10 kg Gewicht erhöhen.

Zu dieser empfohlenen Flüssigkeitsmenge werden auch Flüssigkeiten aus der Nahrung gezählt. Zu den Ausnahmen zählen dabei Milch, Alkohol und koffeinhaltige Getränke.

Wasser ist nicht Wasser!

Menschen werden immer sensibler, wenn es um unser Trinkwasser geht. Viele trauen dem Trinkwasser nicht mehr. Kein Wunder, denn die Qualität vor 300 Jahren gibt es heute nicht mehr. Nur wenige Wasserquellen geben wirklich gutes Wasser in bester Qualität ab. Die Erde ist verschmutzt und damit das Wasser verunreinigt. 98% der im Wasser vorhandenen Schadstoffe kommen aus Industrie und Landwirtschaft. Zudem sind Rohre und Leitungen alt und geben diverse Stoffe ab, die im Wasser nichts zu suchen haben.

Basisches Wasser

Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Wasser hat einen pH-Wert 7 - 7,6 und ist somit neutral bis basisch. Der Großteil unserer Körperflüssigkeiten ist Folge dessen leicht basisch, z. B. haben die Lymphe und unser Blut einen pH-Wert von ca. 7,4. Deshalb sollten wir das Körpermilieu natürlich (= basisch) belassen und den Körper vor Übersäuerung schützen. Das können wir tun, indem wir gutes natürliches Wasser trinken. Wer Limonaden, Säfte, Kaffee, prickelndes oder mildes Mineralwasser bzw. Alkohol trinkt, führt sich Flüssigkeiten mit einem pH-Wert unter 7 zu und trägt zur Übersäuerung des Körpers (= Azidose) und zu vielen Beschwerden der Übersäuerung bei.

pH-Werte von Flüssigkeiten:

- Trinkwasser pH-Wert 7 bis 8,5
- Mineralwasser pH-Wert 6
- Tee pH-Wert 5,5
- Kaffee pH-Wert 5
- Bier pH-Wert 4,5 bis 5
- Wein pH-Wert 4
- Apfel-, Orangensaft pH-Wert 3 bis 3,5
- Cola/Limonaden pH-Wert 2 bis 3

Vorsicht Übersäuerung

Wer wenig Wasser trinkt, trägt dazu bei, dass der Körper dehydriert ist. Wer Limos, Kaffee oder Säfte trinkt und Wasser meidet, fördert Übersäuerung und Verschlackung. Wer dauerhaft übersäuert ist, kann mit zunehmendem Alter mit gesundheitlichen Problemen im Bindegewebe, aber auch mit Enzymschwäche und Histaminaktivierung rechnen. [1]

Teures Flaschenwasser?

Viele kaufen Flaschenwasser. Aber ist dieses Wasser wirklich besser als das Wasser aus der Leitung? Leider nein. Im Flaschenwasser finden wir Weichmacher aus dem Kunststoff, der für den Körper eine hormonelle Belastung bedeutet. Der Energieverbrauch für Produktion und Transport der Flaschen sind enorm. Bleiben Sie lieber bei frischem Leitungswasser oder kaufen Sie, wenn nötig, einen guten Wasserfilter oder Wasser in Glasflaschen.

Hilfreiche Tipps

- Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Benützen Sie die Tabelle als Hilfestellung (= Stricherliste) bis Sie automatisch nach dem Wasserglas greifen und Ihre empfohlene Tagesmenge erreichen. Stellen Sie eine Wasserkaraffe sichtbar und leicht greifbar bereit. Nehmen Sie Trinkwasser in einer Glasflasche mit. Damit fällt Ihnen regelmäßiges Wassertrinken bestimmt leichter.
- Wenn Sie Leitungswasser trinken, lassen Sie zuerst in den Rohren abgestandenes Wasser in den Abfluss laufen. Frisches Wasser fühlt sich kühler an und ist garantiert schmackhafter. Wenn Sie die Gelegenheit haben, ersetzen Sie alte Rohre (Blei) durch neue Kunststoffrohre.
- Wer laues oder warmes Wasser trinken möchte, sollte frisches Leitungswasser kurz im Teekochoer erwärmen. Vermeiden Sie wegen der Keimgefahr warmes Trinkwasser aus dem Boiler oder Warmwasserspeicher!
- Wenn Sie in einer Gegend mit großen Landwirtschaften/Industrieanlagen wohnen, sollten Sie sich vielleicht für einen guten Wasserfilter entscheiden. Beachten Sie, dass nicht jeder Wasserfilter so ideal ist, wie er angepriesen wird. Viele Wasserfilter sind zwar günstig, aber Sie holen nicht nur Schadstoffe raus, sondern filtern auch wichtige und wertvolle Mineralstoffe, die der Körper dringend braucht! [5]
- Wenn Sie ab nun mehr als zuvor trinken, kann es sein, dass Sie vermehrten Harndrang spüren. Üblicherweise kann das Ihr Körper in einigen Tagen selbst regulieren. In der Eingewöhnungsphase hilft Ihnen dazu der Wasserverteil-Punkt ZG13.



© Maria Obermair

Aktivieren Sie ZG13 unmittelbar vor und nach dem Trinken

Wirkung Wasserverteil-Punkt ZG13

Stellen Sie sich vor, dass Ihre Körperzellen durch vermehrte Flüssigkeitszufuhr überfordert sind. In der Folge kommt das Getrunzene statt in die Zelle relativ rasch in Ihr Ausscheidungssystem. Das bedeutet, dass Sie ständig zur Toilette müssen und unter ständigem Harndrang leiden. Laut dtv-Atlas soll der Wasserverteil-Punkt ZG13 durch seine Aktivierung die Flüssigkeitsaufnahme in die Zellen wesentlich unterstützen. [6]

Anleitung „Wasserverteil-Punkt ZG13“

Lokalisieren Sie den Nabel und das untere Ende der Brustbeinspitze. Diese Strecke halbieren Sie. Der obere Teil wird nochmals halbiert. Genau diese Stelle wird ZG13 benannt. Aktivieren Sie den Wasserverteil-Punkt ZG13 durch kleine kreisende Bewegungen mit zwei Fingern und bei leichtem Druck. Stimulieren Sie diesen Punkt vor bzw. nach jedem Trinken etwa 20 Sekunden kurz.

Mögen Sie durch die Kraft des Wassers jeden Tag energievoll erleben und Ihrer Gesundheit und Wohlbefinden damit Gutes tun!

*Energieriche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,

Kinesiologin,
Buchautorin von
„Die perfekte Nacht“

Int. Fakultät von
Breakthroughs
International

Lehrtrainerin für Brain Gym®
und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz

T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at

Quellenangaben:

[1] Dr. Markus Stöcher, Die Heilkraft des Wassers; 23.04.2015

[2] <https://www.stadt-wien.at/gesundheit/ernaehrung/wassertrinken-gesund-durch-wasser>; 4.Juli 2019

[3] Dr. med. Batmanghelidj: Sie sind nicht krank, Sie sind durstig, ISBN 978-3-86731-119-9; Freiburg, VAK-Verlag 2016

[4] Dr. med. Batmanghelidj: Wasser, die gesunde Lösung, ISBN 978-3-924077-83-9; Freiburg, VAK-Verlag 2014

[5] <https://www.kinesiologie-sanuslife.com>

[6] Carl Herman Hempten, Akupunktur dtv-Atlas, ISBN-10: 9783423032322; dtv Verlagsgesellschaft; Auflage: Nachdruck (1999)