

Zellgängiges Wasser: Die Nr. 1 der Entgiftung

Warum „Wasser als Therapeutikum“ in der medizinischen Praxis immer berücksichtigt werden sollte | Elke Maria Freier

Obwohl es chemisch gesehen nur H₂O ist, hat Wasser größte Bedeutung in unserem Organismus. 99 % aller Stoffwechselvorgänge sind unmittelbar von Wasser abhängig. Und damit auch die Ausleitung und Entgiftung in unserem Körper. Immer mehr Therapeuten bestätigen die Erfahrung: Wasser trinken ist ein solch effektives Therapeutikum, dass es bei keiner Verordnung fehlen darf! Wichtig dabei: Nicht nur die Quantität, auch die Qualität des Wassers spielt beim Stoffwechselgeschehen bis auf Zellebene eine entscheidende Rolle, wie jüngste Forschungen bestätigen. In diesem Artikel werden die biophysikalischen Vorgänge von zellgängigem Wasser in unserem Zellstoffwechsel erklärt und die positiven Auswirkungen für unsere Gesundheit.

Warum ist gerade das Wassertrinken so wichtig? Nur wenn wir gut hydratiert sind, bleiben unsere Zellen gesund. Daher sollte die Verordnung ausreichenden Trinkens eines guten, stillen Wassers als Basis-Therapeutikum in jeder medizinischen Praxis Einzug halten – neben einer ausführlichen Trinkanamnese und Trinkschulung. Für ein reibungsloses Funktionieren des Körpers ist ein ausgeglichener Wasserhaushalt entscheidend. Trinkwasser, welches dem Körperwasser strukturell möglichst ähnlich und damit gut zellfähig ist, durchflutet den Intra- und Extrazellular-Raum und sorgt dort u. a. für die essenzielle Entgiftung. Wasser entlastet als wichtigstes Transportmedium unsere Zellen, Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane und bringt über verschiedene Mechanismen Ordnung in unseren Körper – vor allem, wenn es noch „lebendig“ ist, das heißt möglichst natürlich, rein und von ursprünglich intakter, hexagonaler Struktur.

Wasser biophysikalisch gesehen

Um die Aufgaben von Wasser in unseren Zellen zu verstehen, machen wir einen Exkurs in die Biophysik. Rein chemisch gesehen besteht Wasser aus Molekülen, gebildet aus zwei Wasserstoff-Atomen und einem Sauerstoff-Atom – H₂O. Doch diese Formel



Abb. 1: Wasser ist für uns überlebenswichtig – 99 % aller Stoffwechselvorgänge im menschlichen Körper sind unmittelbar von Wasser abhängig.
© lovelyday12 – stock.adobe.com

erklärt nicht seine zahlreichen physikalischen Eigenarten, die Wissenschaftlern seit jeher Rätsel aufgeben. Bereits vor mehr als einem Jahrhundert vermutete man, dass Wasser mehr als nur drei Zustände oder Phasen kennt. Zwischen fest und flüssig müsste es noch einen vierten Zustand geben, einen quasi kristallinen Zustand – also Wasser, das eine höhere Viskosität besitzt.

Die hexagonale Struktur eines zellfähigen Wassers

In der Natur hat Wasser, wenn es frei fließen darf oder beispielsweise als artesisches Wasser aus großen Tiefen von selbst an die Oberfläche kommt, die Tendenz, sich auf Molekülebene in fünfer (pentagonalen) bzw. sechser (hexagonalen) Ringen zu größeren Einheiten (Clustern) zu verbinden. Der koreanische Wasserforscher Prof. Mu Shik Jhon fand heraus, dass nur die hexagonalen Ringe die Fähigkeit besitzen, ein unbegrenztes Wassernetzwerk zu bilden. Wassermoleküle, die sich in hexagonaler Struktur anordnen, haben einen höheren Bindungswinkel von 109,5 Grad (statt

104,5). Diese Verbindung verleiht dem Wasser eine größere Strukturstabilität und es kann mehr Energie speichern bzw. freisetzen als unstrukturiertes Wasser. Die Natur selbst präferiert die sechseckige Form, Beispiele sind die Bienenwabe oder die Schneeflocke. Je ausgeprägter die hexagonale Struktur im Wassernetzwerk, desto größer ist die potenzielle Energie des Wassers. Dieses energiereichere Wasser interagiert mit unseren Zellen optimal, mit entsprechend positiven Auswirkungen für unsere Gesundheit, ist Dr. Jhons Erkenntnis.

Die vierte Phase des Wassers – Interaktion an den Zellgrenzflächen

Experimentell hat dies der bekannte US-Wasserforscher Professor Gerald Pollack bestätigen können. An hydrophilen (wasserliebenden) Oberflächen entsteht durch Energieeinwirkung (Infrarotlicht, ATP) eine sogenannte hochstrukturierte „Auschlusszone“, die in einer Art helixartig verdrehten, vielschichtigen Bienenwabenstruktur Wasser von gelartiger Konsistenz

bildet. Diese maximal bis zu einem halben Millimeter dicke Zone ist elektrisch negativ geladen. Der Rest des Wassers positiv. Pollack kam, wie auch schon andere Forscher, zu dem Ergebnis, dass unser Körperwasser an allen Grenzflächen (Zell- und Organellenwände, Blutgefäße usw.) ebenfalls eine Schicht dieses hochstrukturierten, hexagonalen Wassers bildet – vor allem in und um die Zellen. Trinken wir Wasser, das selbst eine vorwiegend hexagonale Struktur, Ordnung und somit einen höheren Energiezustand besitzt, schaffen wir damit eine gesunde Basis für den Stoff- und bioelektrischen Informationsaustausch im intra- und extrazellulären Raum. Die optimale Bedingung also für Ausleitung und Entgiftung.

Die Bedeutung von zellgängigem Wasser für den Zellstoffwechsel

Nochmal ausführlicher: Für jeglichen Zellstoffwechsel brauchen unsere Zellen essenziell Wasser und je strukturierter (dem hexagonalen Zellwasser ähnlicher) und damit je zellgängiger das über das Trinken zugeführte Wasser ist, desto leichter tut sich die Zelle mit dem lebenserhaltenden Stoff- und Informationsaustausch. Daran forschte unter anderem Prof. Dr. Mu Shik Jhon. In seinem Buch „Hexagonales Wasser – Der Schlüssel zur Gesundheit“ erklärt er, wie hexagonales Wasser durch seinen höheren Energiezustand der Schlüssel für schnelle Hydratation

(die Anlagerung von Wassermolekülen an gelöste Ionen) und somit für einen optimalen Stoffwechsel ist. Außerdem sorgt strukturiertes Wasser für besseren Energietransport und Kommunikation der Zellen untereinander sowie eine höhere DNS-Stabilität. Das bedeutet nach seinen Forschungen, dass wir durch ein hochgeordnetes, zellgängiges Wasser nicht nur schneller unseren Wassermangel in den Zellen ausgleichen, sondern auch alle Stoffwechselprozesse optimieren können.

Zellgängiges Wasser bei der Ausleitung und Entgiftung

Nach Prof. Dr. Mu Shik Jhon verbessert hexagonales Wasser den Zellwasseraustausch: „Organisierte hexagonale Einheiten scheinen, im Gegensatz zu den unorganisierten Konglomeraten im Volumenwasser, viel effizienter durch den Körper zu fließen. Damit wirkt das hexagonale Wasser auch positiv auf den Stoffwechsel, die Nährstoffaufnahme und die Abfallbeseitigung.“ Das bedeutet in der Folge eine Erhöhung der Vitalität unserer Zellen, eine Verlangsamung des Alterungsprozesses und Vorbeugung von Krankheiten, da der Körper viel besser Stoffwechsel-Endprodukte sowie Schadstoffe aus seinem Zellsystem ausschleusen kann. Dadurch können lebenswichtige Vitalstoffe leichter in die Zelle transportiert werden und somit allen körperlichen Prozessen zur Verfügung stehen.

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Ausleitens

Das ausreichende Trinken eines reinen Wassers ist nicht nur wichtig für einen gesunden Zellstoffwechsel, sondern auch entscheidend für die Verlangsamung unseres Alterungsprozesses, für den u. a. die freien Radikale eine Rolle spielen. Diese puffert elektronenreiche, kohärentes Wasser ab – ein natürliches Antioxidans also. Hinsichtlich der lebensnotwendigen Entgiftung leitet es übersäurende Stoffwechsel-Endprodukte, Gifte und Schadstoffe optimal aus und stellt unseren Zellen eine höhere Energiekapazität zur Verfügung. Je reiner das Wasser ist, umso leichter kann die Zelle Schadstoffe abgeben. Mit einem zellgängigen, „lebendigen“ Wasser haben unsere Zellen mehr Wasser zur Verfügung, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Mit den genannten positiven Auswirkungen auf das gesamte Stoffwechselgeschehen.

Reines, zellgängiges Wasser als Therapeutikum

In der medizinischen Verordnung des vermehrten Trinkens von zellgängigem Wasser konnten diese positiven Auswirkungen beobachtet und bestätigt werden: Dr. Thomas Rampp, Facharzt für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, erläutert in seinem Ratgeberbuch „Wie Wasser heilt: Meine besten Tipps aus Forschung und ärztlicher Praxis“



Abb. 2: Plastik oder Glas? In Plastikflaschen hat man teils große Mengen Mikroplastik gefunden, daher sollte besser auf Glasflaschen zurückgegriffen werden. © glazunoff – stock.adobe.com

die positiven Auswirkungen des ausreichenden Trinkens. Dabei ist in seiner Praxis die ausführliche Trinkanamnese genauso wichtig wie das Führen eines Trinkprotokolls bei seinen Patienten. Dr. Rampp konnte feststellen, dass gutes stilles Wasser, in ausreichender Menge über den Tag verteilt getrunken, den Ausleitungs- und Genesungsprozess seiner Patienten deutlich messbar unterstützt. In einem Interview mit der St. Leonhards Akademie spricht er davon, dass beispielsweise bei chronischen Kopfschmerz-Patienten alleine durch die Verordnung einer ausreichenden Wasser-Trinkmenge die Medikamente und die Kopfschmerztage um teils die Hälfte reduziert werden konnten.

Exsikkose blockiert die Ausleitung und Entgiftung

Die Heilpraktikerin Sabine Mühlbauer, die in ihrer Praxis seit mehreren Jahren Trinken als Therapiesäule fest integriert hat, kommt zu einem ähnlichen Ergebnis: „In allen Fällen ist eine Verbesserung der Symptome zu verzeichnen, in manchen Fällen verschwinden sie sogar.“ Viele Patienten, die mit Erkrankungen und Beschwerden in die Praxis kommen, leiden unter akutem und oftmals chronischem Wassermangel (Exsikkose). Dies beeinträchtigt die Entgiftungskapazität. In der Folge, das heißt wenn Schadstoffe aufgrund von Wassermangel nicht mehr ausgeschieden werden können, werden diese im Bindegewebe zwischengelagert. Dieser Ursache kann mit regelmäßigem, ausreichendem Trinken

eines guten, zellverfügbaren Wassers effektiv entgegengewirkt werden.

Welches ist das beste Wasser für unsere Gesundheit?

Hier gibt uns die Natur die Antwort. Je reiner, natürlicher und unverfälschter das Wasser ist, desto höher seine intrinsische Energie und desto besser ist es zum Ausleiten und Entgiften, wie auch für all die genannten Zellprozesse geeignet. Natürliche Quellwässer sind umso wertvoller, wenn sie aus reinen, artesischen Tiefenquellen stammen, die teils mehrere hundert bis tausend Jahre alt sind und von selbst an die Erdoberfläche kommen. Solche Tiefenquellen sind nicht nur besonders rein, denn ihr Wasser stammt, vielfach natürlich gefiltert, aus Zeiten, als es auf unserem Planeten so gut wie keine menschlich verursachten Schadstoffe gab. Sie kommen auch mit einem natürlichen und über Bioresonanz messbaren Frequenzspektrum und einer naturgegebenen Ordnungskraft an die Oberfläche. Wer nicht zufällig eine frei zugängliche Tiefenquelle in der Nähe hat, sollte auf Wasser in Glasflaschen zurückgreifen. In Plastikflaschen hat man teils große Mengen Mikroplastik gefunden (Ökotest, 2020), deren langfristige Auswirkungen auf das Ökosystem Mensch – auch in Kombination mit all den anderen Schadstoffen aus Luft, Nahrung, Haushaltsgiften usw. – noch nicht erforscht sind. Die Qualität unseres Leitungswassers soll heute hier nicht Thema sein, da sie von vielen Faktoren abhängig ist. Ein möglicher-

weise einwandfreies und strukturell integres Ausgangswasser kann im weiteren Verlauf bis zum Wasserhahn ein hohes Maß an Qualität einbüßen, wenn wir die zuvor erläuterten Qualitätsmaßstäbe in Hinblick auf Struktur und Energie anwenden. Auch gefiltertes Leitungswasser kann je nach Filtersystem eine Ausleitung und Entgiftung unterstützen, wie Forschungsergebnisse nahelegen.

Die Autorin ist gerne bereit, ihre Erkenntnisse aus jahrelanger Forschung mit Interessenten zu teilen. Nachricht bitte über E-Mail an die angegebenen Kontaktdaten.

Sensorik-Geschmacks-Test hilft, das passende Wasser zu finden

Jeder Mensch ist anders, mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Als Heilpraktikerin empfiehlt die Autorin meinen Patienten ein stilles Wasser zu wählen, welches ihnen gut schmeckt und sich leicht trinken lässt. Nur dann lässt sich die empfohlene Trinkmenge auch mühelos erreichen. Sehr gut eignet sich hierzu ein vergleichender Geschmackstest, der sogenannte Sensorik-Test. Mittels Mundsensorik probiert man, ähnlich wie bei der Weinprobe, welches Wasser besonders weich und rund schmeckt und sich leicht schlucken lässt. Und zwar im direkten schluckweisen Vergleich verschiedener Sorten im zimmerwarmen Zustand aus einem vorher ausgespülten Trinkglas. Zahlreiche Rückmeldungen von Patienten bestätigen, dass das individuell „richtige“ Wasser einen großen Unterschied macht. Das Trinkwasser wird dann zum Basis-Therapeutikum, das die Wirkung aller therapeutischen Maßnahmen unterstützt.

Die Trinkmenge der Patienten checken und verordnen

„Deutschland trinkt zu wenig“ ist die Erkenntnis aus der 2019 veröffentlichten Trinkstudie der Techniker Krankenkasse. Jeder Zehnte trinkt nur, um Mahlzeiten „hinaunterzuspülen“. Am Arbeitsplatz vergisst die Hälfte der Befragten über Stress das Trinken. Frauen sind dabei Spitzenreiter im Wenigtrinken. Insbesondere im Alter, wenn das Durstempfinden immer mehr nachlässt, trinken fast alle Menschen zu wenig, insbesondere zu wenig Wasser.

Die TK-Studie bestätigt die Erkenntnis aus der täglichen Praxis: Patienten kommen mit schlechten Trinkgewohnheiten und häufig dehydriert. Daher ist es, um mit Dr. Thomas Rampp zu sprechen, entscheidend, eine or-

dentliche Trinkanamnese durchzuführen und Patienten auch entsprechend aufzuklären, was ein positives Trinkverhalten alleine schon bewirken kann.

Im Anschluss sollte jedem Patienten, entsprechend seines Alters, Gewichts, seiner körperlichen Aktivitäten und seines Gesundheitszustands ein Tages-Trink-Plan bzw. ein Trinkprotokoll mitgegeben werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt hierzu Richtwerte. Kinder müssen übrigens im Vergleich zu ihrem Körpergewicht deutlich mehr trinken und sollten von Anfang an herangeführt werden an ein gesundes Trinkver-

wahl zu erklären, sondern auch eine Unterstützung an die Hand zu geben, wie die Umstellung auf ein positives Trinkverhalten im Alltag funktionieren kann. Dazu geben wir unseren Patienten einerseits Trinkpläne und zum anderen Trinkprotokolle. Im Trinkplan errechnen wir die Tages-Trinkmenge und teilen diese auf x Portionen je eines 0,25 Liter-Glases auf. Hilfreich ist, wenn man sich die tägliche Ration bereits morgens bereitstellt und bestenfalls zum Üben stündlich den Wecker stellt, bis sich das Wassertrinken als Gewohnheit im Leben eingeschliffen hat. Im Trink-Protokoll dokumentieren die

„Mehr trinken sollte, wer sich sportlich betätigt, salz- und proteinreich isst und natürlich mit pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall.“

halten. Bei Erwachsenen gilt die Faustregel etwa 35–40 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Mehr trinken sollte, wer sich sportlich betätigt, salz- und proteinreich isst und natürlich mit pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall. Grundsätzlich muss die Menge an Wasser, die täglich ausgeschieden wird, wieder ersetzt werden.

Trinkpläne und -protokolle zur Unterstützung

Wie in diesem Artikel erläutert, ist neben einer ausreichenden Trinkmenge auch die Wasserqualität wichtig für die so essenziellen Ausleitungs- und Entgiftungsvorgänge in unseren Zellen. Und je schlechter der Gesundheitszustand des Patienten ist, umso wichtiger ist die Rolle des Wassertrinkens – und der Beschaffenheit des Trinkwassers. In der Praxis hat sich bewährt, den Patienten nicht nur die Wichtigkeit der Wasseraus-

Patienten dann zum einen, dass sie das Glas Wasser auch wirklich ständig getrunken haben, und zum anderen Befindlichkeiten, die sie wahrnehmen und die sich meist rasch im Zuge der Trinkumstellung zeigen.

Fazit

Jeden Tag die errechnete Wassermenge eines guten zellverfügbaren Wassers über den Tag verteilt zu trinken, ergänzend zu Genussgetränken, unterstützt alle Prozesse unseres Stoffwechsels und der Entgiftung und ist somit die wichtigste Basis für unsere Gesundheit.

Daher sollte die Verordnung ausreichenden Trinkens eines guten, stillen Wassers als Basis-Therapeutikum in jeder medizinischen Praxis Einzug halten. Mehr dazu finden Sie im E-Learning-Kurs „Medizinisch relevantes Wasserwissen“ der St. Leonhards Akademie. ■



Elke Maria Freier

Elke Maria Freier ist Heilpraktikerin, Wasserexpertin und fachliche Leitung der St. Leonhards Akademie. Sie arbeitet mit internationalen Wasserforschern und Medizinern zusammen und hat den umfangreichen Kurs „Medizinisch relevantes Wasserwissen“ für Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungs- und Gesundheitsberater sowie sonstige therapeutisch tätige Menschen zusammengestellt.

Kontakt:

www.st-leonhards-akademie.de

Keywords: Ausleitung und Entgiftung, Wasser, Trinken, Stoffwechsel, Dehydrierung

Literaturhinweise

- [1] St. Leonhards Akademie, Online-Kurs: Medizinisch relevantes Wasserwissen. 2019.
- [2] Pollack G. Wasser, viel mehr als H2O. VAK, 2015.
- [3] Jhon MS. Hexagonales Wasser: Der Schlüssel zur Gesundheit. Mobiwell Verlag, 2018.
- [4] Rampf T. Wie Wasser heilt. Knaur Mens-Sana, 2019.
- [5] de Aquino F. Transmission of DNA Genetic Information into Water by means of Electromagnetic Fields of Extremely-low Frequencies. 2012. fffhal-01127694f.
- [6] Techniker Krankenkasse. Trink Was(er), Deutschland! TK-Trinkstudie 2019. Online unter: <https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesundheitsarbeiten/gesundheitsberichterstattung/tk-trinkstudie-2019-2068044> (Zugriff: 24.01.2022)

- [7] https://www.oekotest.de/essen-trinken/-Mikroplastik-in-Mineralwasser-Teile-aus-Plastikflaschen-landen-im-Getraenk-_11269_1.html (Zugriff: 24.01.2022)
- [8] Stange P. Studienbericht zur Bestimmung des Einflusses des Mineralwassers St. Leonhardsquelle auf Impedanz und Körperzusammensetzung; Doppelblinde, Placebo-kontrollierte und randomisierte Studie 07-08/2021.
- [9] Dartsch Scientific, Institut für zellbiologische Testsysteme. Studienbericht zur Untersuchung der förderlichen Wirkeffekte von Wasser aus der St. Leonhardsquelle und der St. Georgsquelle; Invitro-Tests, 02/2018.

- [10] Deutschländer K. Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser. Online unter: https://st-leonhards-akademie.de/wp-content/uploads/2021/02/wasserstudieDE_deutschlaender_web.pdf (Zugriff: 24.01.2022)
- [11] Kempe N. Messbericht „Bioenergetische Wasseruntersuchungen der 7 Wässer der St. Leonhards Quellen“, 2005–2007, IBBU Graz.