



Dr. med. F. Batmanghelidj

Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!

Heilung von innen mit Wasser und Salz.

In meiner kinesiologischen Praxis erlebe ich immer wieder, dass meine Klienten über die Wirkung des Wassers überrascht sind.

Wasser in seiner reinsten Form wirkt energetisierend und heilend.

Ich darf Sie einladen, in die Welt des Wassers einzutauchen.

„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“ – Der Titel eines Buches, das einmal mehr die Lebensnotwendigkeit des Wassers an vielen prägnanten Beispielen zeigt.

Wasser – als elementare Basis der Kinesiologie und allen Lebens – an Hand einiger Auszüge aus diesem Buch werde ich Ihnen die tägliche Notwendigkeit ausreichender Wasserzufuhr verdeutlichen.

Es geht in diesem Buch und diesem Artikel ausschließlich um natürliches Wasser und **nicht** um irgendeine andere Flüssigkeit!!

Wasser reguliert alle Körperfunktionen und die Wirkung der in ihm gelösten Stoffe, deren Transportmittel es ist.

46 gute Gründe, täglich Wasser zu trinken:

1. Ohne Wasser gibt es **kein Leben**.
2. Relative Wasserknappheit **unterdrückt** zunächst **einige Funktionen** des Körpers und bringt sie schließlich zum Erliegen.
3. Wasser ist unsere **Hauptenergiequelle** – es ist der „Cashflow“ des Körpers.
4. Wasser erzeugt in jeder Körperzelle **elektrische und magnetische Energie** – es liefert die Kraft zum Leben.
5. Wasser ist das **Bindemittel**, das die Zellstruktur zusammenhält.
6. Wasser **verhütet Schäden an der DNA** und sorgt für eine größere Wirksamkeit ihrer Reparaturmechanismen – das heißt, es wird weniger schadhafte DNA hergestellt.
7. Wasser steigert die **Leistungsfähigkeit** des Immunsystems im Knochenmark, dort, wo die Immunabwehr und all ihre Mechanismen gebildet werden. Es stärkt auch die Immunabwehr gegen Krebs.
8. Wasser ist das **Hauptlösungsmittel** für alle Nahrungsmittel, für Vitamine und Mineralien. Es dient dazu, die Nahrung in kleinere Bestandteile zu zerlegen und diese zu verstoffwechseln und zu assimilieren.
9. Wasser **reichert die Nahrung mit Energie** an. Die Nahrungsbestandteile können den Körper während des Verdauungsvorgangs mit dieser Energie versorgen. Daher hat Nahrung ohne Wasser für den Körper keinerlei Energiewert.



10. Mithilfe von Wasser kann der Körper mehr **essenzielle Substanzen** aus der Nahrung aufnehmen.
11. Wasser dient dem **Transport** aller Stoffe im Körper.
12. Mithilfe von Wasser können die roten Blutkörperchen in der Lunge **mehr Sauerstoff** aufnehmen.
13. Wasser liefert den Zellen Sauerstoff und **transportiert die verbrauchten Gase** von den Zellen in die Lunge, damit sie ausgeatmet werden können.
14. Wasser **sammelt giftige Abfallstoffe** aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.
15. Wasser ist das **Hauptgleitmittel** in den Gelenkspalten und hilft Arthritis und Rückenschmerzen zu verhindern.
16. Mithilfe von Wasser werden die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern zu **stoßdämpfenden „Wasserkissen“**.
17. Wasser ist das **beste Abführmittel** und verhindert Verstopfung.
18. Wasser **mindert das Risiko** von Herzinfarkten und Schlaganfällen.
19. Wasser **verhindert die Verstopfung** von Arterien in Herz und Gehirn.
20. Wasser ist ein **wesentlicher Bestandteil der Systeme** zur Kühlung (Schweiß) und (elektrischen) Erwärmung (elektrische Wärme) des Körpers.
21. Wasser liefert die Kraft und die elektrische Energie für alle **Gehirnfunktionen**, insbesondere für das Denken.
22. Wasser wird für die **Bildung aller Neurotransmitter** (einschließlich Serotonin) gebraucht.
23. Wasser wird für die **Bildung** aller vom Gehirn produzierten **Hormone** (einschließlich Melatonin) gebraucht.
24. Wasser kann die Entstehung des **Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS)** bei Erwachsenen und Kindern **verhindern helfen**.
25. Wasser steigert die **Arbeits- und Leistungsfähigkeit**, indem es die Aufmerksamkeitsspanne verlängert.
26. Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt – und es hat keinerlei **Nebenwirkungen**.
27. Mit Wasser lassen sich **Stress, Angst und Depressionen reduzieren**.
28. Mit Wasser stellt sich der **normale Schlafrhythmus** wieder ein.
29. Wasser **reduziert Ermüdungserscheinungen** und verleiht uns jugendliche Energie.
30. Wasser macht die **Haut glatter** und vermindert die Auswirkungen des Alterns.
31. Wasser verleiht den **Augen Glanz und Schimmer**.
32. Wasser hilft **Glaukome zu verhindern**.
33. Wasser normalisiert die **Blutbildungssysteme** im Knochenmark – es hilft Leukämie und Lymphome zu verhindern.
34. Wasser ist für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems unerlässlich. Es hilft **Infektionen zu bekämpfen** und die Entstehung von Krebszellen dort zu unterbinden, wo sie sich bilden.
35. Wasser **verdünnt das Blut** und beugt der Bildung von Gerinnseln vor.
36. Wasser vermindert **prämenstruelle Schmerzen** und Hitzewallungen.



37. Wasser und Herzschlag sorgen für die **Verdünnung und „Wellenbildung“**, damit sich im Gefäßsystem nichts „absetzen“ kann.
38. Der Körper des Menschen kann Wasser nicht bevorraten, er kann also auch in Zeiten von Wassermangel nicht auf Reserven zurückgreifen. Daher müssen Sie **regelmäßig und über den ganzen Tag verteilt** Wasser **trinken**.
39. Bei Wassermangel werden keine **Sexualhormone** gebildet – einer der Hauptgründe für Impotenz und Libidoverlust.
40. Wassertrinken sorgt dafür, dass man **Hunger und Durst** voneinander unterscheiden kann.
41. Wassertrinken ist die beste Möglichkeit, um **abzunehmen** – trinken Sie regelmäßig Wasser, und Sie nehmen ab, ohne sich an irgendeine Diät halten zu müssen. Außerdem werden Sie nicht zuviel essen, wenn Sie eigentlich nur durstig sind.
42. Durch Wassermangel kommt es zur Ablagerung von Giftstoffen im Gewebe, in den Gelenken, in den Nieren und der Leber, im Gehirn und in der Haut. Wasser **löst** diese **Ablagerungen** auf.
43. Wasser **vermindert Schwangerschaftsübelkeit**.
44. Wasser **integriert die Funktionen von Körper und Geist**. Es stärkt unsere Fähigkeiten, uns Ziele zu setzen und sie zu erreichen.
45. Wasser hilft, den mit dem Alterungsprozess verbundenen **Gedächtnisschwund zu verhindern**. Es reduziert das Risiko, an Alzheimer, an Multipler Sklerose, Parkinson und amyotropher Lateralsklerose zu erkranken.
46. Wasser **reduziert den Suchtdrang** (auch bei Koffein- und Alkoholsucht sowie bei einigen Drogen).

Wie kann sich Wassermangel beispielsweise äußern?

Man fühlt sich müde, erhitzt, reizbar, ängstlich, mutlos, depressiv, schläft schlecht, hat einen schweren Kopf, unwiderstehliches Verlangen nach bestimmten Dingen, Angst vor Menschenmengen und Furcht, das Haus zu verlassen.

Weitere Beispiele:

Ashtma, Allergien, Bluthochdruck, Verstopfung, Diabetes Typ II, Autoimmunkrankheiten, morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft, Bulimie, Kreuzschmerzen, Bluthochdruck, Nierensteine, etc.

Es gibt noch sehr viele andere Beispiele, die auf Wassermangel zurückzuführen sind.

Wasser trinken, aber richtig!

- Die richtige Menge – täglich 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht in Viertel- oder Halbliterportionen über den Tag verteilt trinken.
- Wasser sollte man möglichst vor den Mahlzeiten trinken – am besten eine halbe Stunde vor dem Essen, um den Verdauungstrakt für die Nahrungsaufnahme vorzubereiten. Das gilt besonders für Menschen, die unter Gastritis, Duodentitis, Sodbrennen, Magengeschwüren, Kolitis und Blähungen leiden.
- Wasser sollte man immer dann trinken, wenn man durstig ist – auch während einer Mahlzeit.



- Wasser sollte man zweieinhalb Stunden nach einer Mahlzeit trinken, um den Verdauungsprozess abzuschließen und den durch die Verdauung der Nahrung verursachten Wassermangel zu beheben.
- Wasser sollte man morgens als Erstes trinken, um die während der Nacht entstandenen Wasserverluste auszugleichen.
- Wasser sollte vor sportlicher Betätigung getrunken werden, damit der Körper genügend Schweiß produzieren kann.
- Wasser sollte trinken, wer unter Stuhlverstopfung leidet und nicht genug Obst und Gemüse isst. Zwei oder drei Gläser Wasser auf nüchternen Magen direkt nach dem Aufstehen sind ein hoch wirksames Abführmittel.

Ein weiteres wichtiges Element für unser Wohlbefinden ist das Salz. Sie sollten es mit dem Salz jedoch nicht übertreiben, das Verhältnis zwischen Salz- und Wasserbedarf muss stimmen! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

In vier Schritten zu einer besseren Gesundheit:

- Führen Sie Ihrem Körper genügend Wasser und Salz zu.
- Bewegen Sie sich täglich eine Stunde lang.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung, die möglichst wenig Zucker und Stärke enthält und zu 20 Prozent aus Proteinen, zu 80 Prozent aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst bestehen sollte.
- Verzichten Sie auf alle Getränke, die dem Körper Wasser entziehen und ihm mit toxischen Abfallstoffen belasten.

**Sie sehen, Wasser hat großen Einfluss auf unseren Körper und unser tägliches Leben, getreu dem Motto „kleine Ursache, große Wirkung“.
Lassen Sie die großartigen Wirkungen des Wassers auch Ihren Körper spüren!**

Mit den besten Wünschen

Mag. Eva Schuller-Uiterwiyk

*Quelle:
„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! –
Heilung von innen mit Wasser und Salz.“
von Dr. med. F. Batmanghelidj
erschieden in der 5. Auflage 2004 bei der
VAK Verlags GmbH in Kirchzarten bei Freiburg*