

„Wasser bringt Gesundheit“

(Neueste Forschungen über die heilsame Wirkung von Wasser)

von Sepp Glanz, 21.03.2003

(ORF – Modern Times)



Die Welt steuert nach Einschätzung der Vereinten Nationen auf eine dramatische Wasserkrise zu. Mitte des Jahrhunderts könnten sieben Milliarden Menschen mit Wassernot zu kämpfen haben. Österreich ist in der glücklichen Lage, davon nicht betroffen zu sein.

Hier kommen erstklassige Quell- und Grundwässer aus der Leitung, und das nahezu ohne Aufbereitung. Wie wichtig frisches Wasser für Überleben und Gesundheit des Menschen ist, merkt man vor allem dann, wenn es knapp wird.

Der Mensch besteht zu zwei Drittel aus Wasser, entzöge man ihm diese Körperflüssigkeit, würde

sein Volumen drastisch schrumpfen - ohne Wasser kein Leben.



Österreich hat eine jahrhundertalte Tradition, Wasser als Heil- und Kurmittel einzusetzen. Ob bei

Stoffwechselstörungen, Verdauungsproblemen, Übersäuerung, Nieren und Harnwegsinfekten, Wasser hilft und heilt.

Prof. Max Moser, Inst. für Physiologie, Univ. Graz:

"Wasser kann nämlich in seiner Anwendung normalisierende Tendenzen des Organismus hervorrufen, d.h. dass sich der Organismus wieder selbst organisiert. Dass er von abweichende Werten wie erhöhtem oder niedrigem Blutdruck zu den Normwerten von

selbst wieder zurückkehrt, nur dadurch, dass bestimmte Anwendungen von Wasser gemacht werden."



Die moderne Medizin besinnt sich nun wieder auf die verschiedensten Wasseranwendungen, der Erfolg der Heilmethoden von Kneipp oder Priessnitz wurde in wissenschaftlichen Studien belegt.

Obwohl Frau und Herr Österreich über gutes Wasser im Übermaß verfügen, wird zuwenig davon getrunken. Der moderne Mensch trinkt viel, aber zumeist das Falsche.

Prof. Peter Fasching, FA für Innere Medizin, Pflegeheim Baumgarten: "Ich denke da zum Beispiel an Kaffee oder Tee und auch an

alkoholische Getränke, die letztlich mehr Flüssigkeit ausscheiden als sie zuführen. Und man darf auch nicht vergessen, dass zuckerhaltige Getränke den Organismus mehr belasten, als sie ihn fördern."



Zwei Liter Wasser sollte jeder Mensch täglich zu sich nehmen, verteilt auf den ganzen Tag. Studien der Universität Harvard beweisen, wer täglich zwei bis drei Liter reines Wasser ohne Kohlensäure und Zucker trinkt, senkt sein Risiko, an Krebs zu erkranken fast um die Hälfte.

Amerikanische Herzspezialisten zeigten, dass der tägliche Konsum von reinem Wasser das Herzinfarkttrisiko - vor allem bei Frauen, deutlich senken kann. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Schadstoffausleitung verbessert,

der Elektrolyt- und Wärmehaushalt reguliert.

2003 ist das Jahr des Wassers, alle Experten sind sich einig, wird Wasser knapp, droht ein Krieg um jeden Tropfen.

Die Wissenschaft weiß, wann ein Wasser schlecht, also belastet oder verschmutzt ist. An Verfahren, die Wasser als "gut", also lebendig und gesund klassifizieren, wird noch gearbeitet. Experten sagen, in Mitteleuropa sei die Qualität des Leitungswassers besser geworden.



Wolfram Schrenk, Strömungsforscher: "Dieser Trend ist allerdings in Gefahr. Durch die Europäischen Bestrebungen, Wasser zu normen und auch durch die Liberalisierung des Wassermarktes - Wasser verschiedener Herkunft durch die gleichen Leitungen zu leiten - ist eine chemische Standardisierung des Wassers nötig, die sich abträglich auf die Qualität des Wassers im Sinne der Beweglichkeit, des erfrischenden Charakters, auswirkt."

Wer zuwenig oder das Falsche trinkt, trocknet aus, dehydriert. Folgen sind Abgespanntheit,

Antriebslosigkeit, Gelenks- und Gliederschmerzen, erhöhtes Risiko, schwer zu erkranken. All dem liebe sich - mit ein paar Gläschen Wasser pro Tag - erfolgreich entgegenwirken.