



Die natürlichste Quelle für Vitalität und Schönheit ist gleichzeitig auch die einfachste: Wasser, ein Element, das mit keinem anderen auf der Erde vergleichbar ist. Ein kostbares Elixier für die Gesundheit.

Wasser ist Leben

71%
der Erde sind mit Wasser bedeckt.

Ein Säugling besteht bei seiner Geburt
zu über **90%** aus Wasser.

Es füllt Ozeane, formt Gebirge und stürzt als reißender Strom in die Tiefe. Wasser ist geballte Kraft. Und jedes Leben auf der Erde ist an Wasser gebunden. Bereits im Mutterleib umgibt den Fötus das schützende, nährnde Fruchtwasser. Und auch im Erwachsenenalter besteht der Mensch noch zu rund 70 Prozent aus Wasser. Ohne es wäre kaum ein Vorgang im Körper möglich. Wasser transportiert Nährstoffe, ist Bestandteil der Körperzellen, vermittelt Informationen und ist unverzichtbar, um Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Alles das ist jedoch nur möglich, wenn der Flüssigkeitshaushalt von außen gespeist wird. Denn selbst ist der Organismus nicht in der Lage Wasser herzustellen. Bleibt die Flüssigkeitszufuhr aus, kann der Mensch nur wenige Tage existieren.

Wie viel Wasser braucht der Organismus?

Trinken ist lebensnotwendig. Wie viel es genau sein sollte, darüber diskutieren die Wissenschaftler allerdings noch. In der Literatur findet man verschiedene Angaben. Sie reichen von einem bis über drei Liter. Doch was ist richtig? Gibt es denn kein Signal im Körper, das uns sagt, wann und wie viel wir trinken müssen? Doch, nämlich das Durstgefühl. Es wird ausgelöst, wenn bei zu geringer Wasserzufuhr der Natriumgehalt im Blut ansteigt. Im Gehirn wird dann ein Hormon ausgeschüttet, welches den Nieren signalisiert, die Urinproduktion zu senken, damit nicht noch mehr Wasser verloren geht. Gleichzeitig löst dieses Hormon einen Reiz aus, den wir als Durstgefühl wahrnehmen. Eine beeinflussbare Empfindung – wie sich herausgestellt hat. So scheint nämlich zum Beispiel Stress dominanter zu sein als der Durst. Eine Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2010 hat ergeben, dass in hektischen Phasen jeder Dritte das Trinken vergisst. Außerdem verändert sich das Durstgefühl im Laufe des Lebens. Bei älteren Menschen ist es häufig nur noch schwach ausgeprägt. Laut neueren Untersuchungen scheint das vor allem an Sinneszellen im Mund- und Rachenraum zu liegen, welche die aufgenommene Flüssigkeitsmenge nicht mehr exakt registrieren können. Das Durstempfinden ist zwar ein guter Anhaltspunkt, aber leider nicht immer zuverlässig. Ganz ohne die Forschungsergebnisse aus Wissenschaft und Medizin geht es also doch nicht immer. Vernünftige Empfehlungen kommen beispielsweise von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie rät, täglich 1,5 Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Zusammen mit dem Wassergehalt aus der Nahrung ergibt das eine Gesamtzufuhr von rund 2,5 Litern pro Tag.

Die tägliche Flüssigkeitszufuhr sollte vor allem aus Wasser bestehen. Doch welche Sorte ist die richtige? Eine mit vielen oder mit extra wenig Mineralien, stilles Wasser oder doch lieber eines mit Kohlensäure. Insgesamt unterscheidet man bei Wasser fünf große Gruppen.

TRINKWASSER, besser bekannt als Leitungswasser, wird in Deutschland zu zwei Dritteln aus Grundwasser und zu einem Drittel aus dem Oberflächenwasser von Flüssen oder Seen gewonnen. Bevor es aus dem Wasserhahn kommen darf, muss es erst gereinigt werden. Bei dieser Aufbereitung sind eine Vielzahl von Verfahren und chemischen Hilfsstoffen zugelassen. Die Trinkwasserverordnung regelt die Qualität des Trinkwassers.

MINERALWASSER stammt aus natürlichen, unterirdischen Wasservorkommen und wird direkt am Quellort abgefüllt. Es entsteht aus Regenwasser, das in das Erdreich sickert und dabei verschiedene Gesteinsschichten durchläuft. So reichert es sich auf natürliche Weise mit Mineralien an, abhängig von den Gesteinsarten, die das Wasser durchläuft. Mineralwasser ist ein amtlich anerkanntes Lebensmittel. Erlaubt ist der Zusatz von Kohlensäure und der Entzug von Eisen oder Schwefel.

QUELLWASSER entspringt einem natürlichen, unterirdischen Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. In seiner Zusammensetzung muss es alle Anforderungen erfüllen, die auch für Trinkwasser gelten. Im Unterschied zu Mineralwasser benötigt Quellwasser keine amtliche Zulassung.

TAFELWASSER wird industriell hergestellt und ist kein Naturprodukt. Es kann eine Mischung aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein. Erlaubt sind die Mischung von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole, Meerwasser sowie die Zugabe von Mineralstoffen und Kohlensäure.

HEILWASSER entspringt aus unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Es unterliegt dem Arzneimittelgesetz. Durch seine besondere Mineralstoffkombination besitzt es vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung, die anhand wissenschaftlicher Studien nachgewiesen sein muss.

Heute muss Wasser in der Regel viele Stationen durchlaufen, bis es beim Verbraucher ankommt. Durch Bohrungen und Pumpen wird es unter hohem Druck zu Tage gefördert, in Wasserwerken aufbereitet und über lange Wege durch Leitungen gepresst. Dadurch büßt das kostbare Nass einen großen Teil seiner ursprünglichen Energie ein. Anders ist das bei Hochgebirgsquellwässern aus artesischen Quellen. Sie entspringen dem Boden aus eigener Kraft, werden schonend gereinigt und direkt am Quellort abgefüllt. Das Ergebnis sind naturreine Wässer mit unvergleichlich frischem Geschmack.



LEICHTESTES WASSER

Das naturreine Hochgebirgswasser von Lauretana ist mit 14 mg pro Liter das Wasser mit dem geringsten Mineralstoffgehalt. Dadurch schmeckt es besonders frisch, eignet sich zur täglichen Verwendung und für Entschlackungskuren.



MIT DER KRAFT DES MONDES

Nur alle 28 Tage bei Vollmond wird die „Mondquelle“ von St. Leonhards am Fuße der bayerischen Alpen in Stephanskirchen abgefüllt. Bei ihrer schonenden Gewinnung wird – wie bei allen sechs Wässern von St. Leonhards – konsequent auf UV-Bestrahlung und Ozonierung verzichtet.



AUS REINSTER NATUR

In den unendlichen Weiten des Nationalparks Pirin in Bulgarien liegt der Ursprungsort der 1.470 m hoch gelegenen Pirin-Quelle. Dort tritt das Wasser aus eigener Kraft aus dem Boden und wird schonend, ohne weitere Behandlung, abgefüllt.



Das Gleichgewicht finden

Der Wasserbedarf des Körpers ist abhängig von der Flüssigkeitsmenge, die er verliert. Durch starkes Schwitzen bei Hitze, körperlicher Anstrengung und Sport, aber auch bei Fieber und Durchfall benötigt der Organismus mehr Flüssigkeit. Bis zu drei Liter Wasser und mehr sollte man in diesen Fällen trinken. Sonst kann es zu einem Wassermangel kommen. Dieser kündigt sich zuerst mit Mundtrockenheit, später mit Schwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen an. Kommen Muskel- und Kopfschmerzen dazu, fehlen bereits 4 % der Gesamtkörperflüssigkeit. Ein Wasserverlust von über 15 % des Körpergewichts ist lebensbedrohlich. Doch auch eine zu hohe Wasserzufuhr kann schädlich sein. Besonders Ausdauersportler neigen dazu, vor Wettkämpfen riesige Mengen an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dadurch kann ein gefährlicher Mangel an Natrium mit Krämpfen entstehen. Bei Wasser gilt das Gleiche wie auch bei jedem anderen Nahrungsmittel: Am besten auf den gesunden Menschenverstand verlassen. Das schützt vor einem Zuwenig und einem Zuviel.

Mineralien oder nicht?

Noch vor ein paar Jahren waren sich die Experten einig: Wasser muss reich an Mineralstoffen sein. Gerade im Bioladen findet man heute aber immer mehr Wässer, die sich gerade durch eine geringe Mineralisierung auszeichnen. Dadurch sind sie aus naturheilkundlicher Sicht am besten in der Lage, wichtige Transportfunktionen im Körper zu erfüllen, die Zellen optimal mit Wasser zu versorgen und Schlackenstoffe auszuscheiden. Den Bedarf an Mineralstoffen wie Calcium und Magnesium zu decken kann dann durch eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Milchprodukten und Nüssen erreicht werden. Besteht ein erhöhter Bedarf oder ist eine ausreichende Versorgung über die Nahrung alleine nicht möglich, kann es mitunter sinnvoll sein, auf ein mineralstoffreicheres Wasser zurückzugreifen.







Welcher Mineralstoff wofür?

Bei erhöhtem Bedarf an Calcium, beispielsweise bei Kindern, Senioren, aber auch in Schwangerschaft und Stillzeit kann ein calciumreiches Mineralwasser empfehlenswert sein. Es sollte mindestens 150 mg Calcium pro Liter enthalten. Wer in einem Jodmangelgebiet lebt und Schilddrüsenerkrankungen vorbeugen möchte, kann zu einem jodhaltigen Mineralwasser greifen. In Bioläden gibt es beispielsweise Wässer, die mit jodhaltiger Natursole angereichert sind und so den Jodbedarf auf natürliche Weise decken. Magnesiumreich ist ein Mineralwasser, wenn es mindestens 50 mg Magnesium pro Liter enthält. Der Nährstoff hilft bei Wadenkrämpfen und sorgt für gute Konzentrationsfähigkeit und starke Nerven. Bei regelmäßigem Ausdauersport kann ein natriumreiches Mineralwasser empfehlenswert sein. Es bringt die über den Schweiß ausgeschiedenen Elektrolyte zurück. Pro Liter sollten mindestens 200 mg Natrium enthalten sein.

Uran im Wasser

Bei seinem Weg durch die Gesteinsschichten kann Wasser neben Mineralien auch Uran aufnehmen. Das Schwermetall ist in höheren Konzentrationen gesundheitsschädlich. Neugeborene reagieren besonders sensibel auf das Schwermetall und können Schäden an Nervensystem und Nieren davontragen. Bis dato existiert in Deutschland kein Grenzwert für den Urangehalt von Trinkwasser. Aber er ist in Sicht. Ab 1. November dieses Jahres darf kein Wasser mehr aus dem Hahn fließen, das mehr als 10 Mikrogramm Uran pro Liter enthält. Ein schwacher Trost für die Kritiker, denn der Grenzwert bietet keinen ausreichenden Schutz für Säuglinge und Kleinkinder. Außerdem gibt es noch keinen Grenzwert für Mineralwasser. Eine Orientierung bietet nur die Bezeichnung „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“. Sie erlaubt allerdings auch bis zu zwei Mikrogramm Uran pro Liter. Wer mehr Sicherheit möchte: Im Bioladen findet man viele Wässer, die nahezu frei von Uran sind.



Manches Wasser steckt voller Leben, manches nicht. Das konnte der japanische Forscher Dr. Masaru Emoto durch seine Fotografien von gefrorenen Wasserkristallen eindrucksvoll beweisen. Dabei fielen je nach Qualität des Wassers große Unterschiede auf. Reines Quellwasser bildete wunderschöne, sechseckige Kristalle aus. Wasser minderwertiger Qualität, beispielsweise aus den Leitungen von Großstädten, brachte keine oder nur unvollständige Kristallstrukturen hervor. Dieses Phänomen erklärt der Mediziner mit Energie und Information, die das Wasser in Form von Schwingungen speichert. Ein gesundes, „lebendiges“ Wasser hat seiner Ansicht nach ein besonders harmonisches Frequenzmuster und bildet daher gleichförmige Kristalle aus. Ein Beispiel dafür ist das Hochgebirgsquellwasser von Lauretana. Es wurde erst kürzlich von Emoto untersucht und zeigte dabei wunderschön ausgebildete Kristallstrukturen.



VEGETARISCHE NAHRUNGSMITTEL REIN PFLANZLICH

Vegan Food

Zur Grillzeit
leckere
Würstchen

Leicht & Gesund



**Fordern Sie
Infomaterial und eine
kostenlose Ulmafit
Gratisprobe an!**

Ulmafit KG
vegetarische Nahrungsmittel
Postfach 2923 D-89019 Ulm
Tel: (0731) 940 926-0
Fax: (0731) 940 926-2
info@ulmafit.de
www.ulmafit.de



Die Kneipp-Therapie bietet vielfältige Möglichkeiten, um die vitalisierende und heilende Wirkung des Wassers im Alltag nutzen zu können. Sie basiert auf dem Temperaturreiz, welchen warmes oder kaltes Wasser auf die Haut, die Organe und auf den gesamten Stoffwechsel ausübt. Neben Wassertreten, Abreibungen und Bädern sind Körpergüsse ein ganz wesentlicher Bestandteil des „Kneippens“.

KNIEGUSS

Führen Sie einen kalten Wasserstrahl mit dem Duschkopf entlang Ihren Beinen. Begonnen wird immer rechts, an der Außenseite des Beines. Langsam hoch zur Kniekehle fahren und dort verweilen. Dann den Strahl an der Innenseite wieder langsam nach unten zur Ferse führen. Genauso mit dem linken Bein verfahren und mehrmals wiederholen.

ARMGUSS

Sitzende Position in der Badewanne einnehmen. Führen Sie den kalten Wasserstrahl mit der Brause langsam vom rechten Handrücken über den Ellenbogen zur Schulter und wieder abwärts. Mit dem linken Arm genauso verfahren und mehrmals wiederholen.

GESICHTSGUSS

Beugen Sie sich über die Badewanne und führen Sie den kalten Wasserstrahl von der rechten Schläfenseite über die Stirn bis zur linken Schläfe. Von dort aus wandern Sie mit kreisförmigen Bewegungen über das Kinn. Zum Schluss führen Sie den Strahl von der Nase zu den Wangenknochen. Zuerst rechts, dann links. Die Anwendung kann mehrfach wiederholt werden.

Natürliches Schönheitselixier

Wasser macht nicht nur gesund, sondern auch schön. Es versorgt die Hautzellen, hält sie prall und funktionstüchtig. Fehlt das wichtige Elixier, wird die Haut schuppig und rau. Ist sie dagegen gut mit Feuchtigkeit versorgt, sieht sie rosig und gesund aus. Deshalb ist es nicht nur wichtig genügend zu trinken, sondern die Feuchtigkeitsdepots auch durch pflegende Cremes und Lotionen mit hohem Wasseranteil von außen aufzufüllen.

Wasser als Therapie

Die sanfte Kraft des Wassers wird auch für die verschiedensten äußeren Behandlungen angewendet, sei es zur Massage, zur Entlastung der Gelenke durch schwebeloses Treiben im Schwebepad oder zur Stimulation durch kalte oder warme Wasserreize. Als Begründer der Wasserheilkunde (Hydrotherapie) im alten Griechenland gilt heute Hippokrates. Er setzte Wasser zum ersten Mal gezielt zur Prophylaxe und Therapie gesundheitlicher Beschwerden ein. In der Römerzeit war vor allem der Badekult stark ausgeprägt. Thermalbäder waren eine beliebte Freizeitbeschäftigung und galt der Reinigung und Heilung. In Deutschland gilt Johann Siegmund Hahn (1664-1742) als Begründer der Hydrotherapie. Er war Doktor der Medizin und erkannte schon früh die vorbeugende und heilende Wirkung von Wasser – insbesondere von unterschiedlich temperiertem Wasser – als Behandlungsmethode für die Gusstherapie. Auf ihr basieren auch die Wasseranwendungen von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897), die bis heute große Bedeutung in der ganzheitlichen Medizin und Naturheilkunde haben. Wasser dient hier zur Behandlung akuter und chronischer Beschwerden, zur Abhärtung und Stabilisierung der Körperfunktionen, zur Regeneration und Rehabilitation. Sebastian Kneipp ist selbst das beste Beispiel für die Wirkung der Wassertherapie: Lungenkrank und von den Ärzten aufgegeben, kurierte er sich selbst durch tägliche kalte Bäder in der Donau.