

Trinken Sie genug? – Trinken Sie sich auch gesund?

Flüssigkeitsmangel – ein unterschätztes und weit verbreitetes Problem mit oft fatalen Folgen

In meiner Arbeit als Heilpraktiker, Osteopath und Medizinischer Qi Gong Lehrer muss ich immer wieder feststellen, dass sehr viele Menschen – sowohl Erwachsene, als auch Kinder – zu wenig trinken und die Folgen werden weit unterschätzt. (Was man übrigens mit Hilfe der Applied Kinesiologie über einen Muskeltest sehr einfach austesten kann)



An der Washington University wurden Studien zur Dehydration (Austrocknung) durchgeführt.

- Ca. 75 % der US Amerikaner sind chronisch dehydriert. In Deutschland dürfte der gleiche Wert erreicht werden.
- Ca. 37 % davon haben einen schlechten Durstmechanismus, was dazu führt, dass Durst als Hunger interpretiert wird. Deshalb wird empfohlen bei Hunger erst einmal etwas zu trinken.
- Bereits eine leichte Dehydrierung mindert den Metabolismus (Stoffwechsel) bereits um 3 Prozent.
- Erstes Anzeichen einer Dehydration ist oft „Tagesmüdigkeit“
- 8 bis 10 Gläser Wasser am Tag würden ca. 80 Prozent der Gelenk- und Rückenschmerzen reduzieren.
- 5 Gläser Wasser am Tag reduzieren das Dickdarmkrebsrisiko um 45 Prozent, das Brustkrebsrisiko um 75 Prozent, das Blasenkrebsrisiko um 50 Prozent
- Sinkt das Körperwasser um 2 % entstehen Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis, Konzentrationsstörungen, Dyskalkulie (Rechenschwäche, Zahlenblindheit)
- Trinken könnte eine „billige“ und einfache Möglichkeit sein, damit Schul- und Studiennoten besser werden.
- Ein Symptom der Dehydrierung ist Schmerz, da bei einem Durstzustand Histamin freigesetzt wird, damit Wasser aus den Geweben zu lebenswichtigen Organen und Arealen „umgeschifft“ wird. Kommt das Histamin mit Nozizeptoren (Schmerzrezeptoren) in Kontakt wird Schmerz ausgelöst, der sich z.B. als Rückenschmerz, Nervenschmerz (Neuralgie), Migräne ausdrücken kann. Nimmt man in diesem Fall Schmerzmittel (Analgetika) oder einen **Histamin-Rezeptorblocker** (Antihistaminika) wird der Schaden vergrößert, weil diese Mittel Wasser für die Verstoffwechslung benötigen.



Wie viel sollten Sie trinken?

einfache Faustregel:

$$\begin{array}{l} \text{Körpergewicht in kg} \quad \times \quad 0,03 \text{ l} \\ \text{– also bei} \quad \quad \quad 60 \text{ kg} \quad \quad \quad \times \quad 0,03 \text{ l} \quad = \quad 1,8 \text{ l} \end{array}$$

Wie gesagt eine Faustregel – bei körperlicher Anstrengung, oder wenn ständig die Klimaanlage oder Heizung läuft, muss man ggf. mehr trinken.

Was sollten Sie trinken – was besser nicht?

Am besten ist Neutralflüssigkeit – also Wasser, das Sie natürlich nach Belieben auch mit Fruchtsäften mischen können.

Das Wasser sollte **WENIG Natrium (z.B. weniger als 7 mg/L.) / Natriumchlorid** (Salz) und **KEIN Fluor** enthalten, das meist synthetisch hergestellt ist und eine schlechte Bioverwertbarkeit haben.

Synthetische **Fluoride** sind seit langem als starke Enzym- Zell- und Speichergifte bekannt und belasten insbesondere auch Nieren, Leber, Herz und Skelett. Außerdem können sie das zentrale Nervensystem angreifen und die geistige Entwicklung und den IQ von Kindern beeinflussen. Synthetisches Fluorid ist eines der wichtigsten Bestandteile von weltweit ca. 60 Psychopharmaka.

Wasser in Plastikflaschen ist nicht empfehlenswert, da hier sogenannte **Weichmacher** (Phthalate) ausdünsten – und bei Kindern und Frauen wurde festgestellt die Konzentration dieses Stoffes im Urin teilweise recht hoch ist.

Leitungswasser wäre gut – aber hier besteht mittlerweile folgendes Problem: die Ausscheidungen von Mensch und Tier führen dazu, dass oft erhebliche Hormon- und Medikamentenrückstände (z.B. gehen 80 % der weltweiten Antibiotikaproduktion prophylaktisch in die Tiermittelfütterung). Auch Rückstände aus der modernen Agrarwirtschaft sind im Leitungswasser enthalten. Trinkwasser wird auf diese Stoffe nicht ausreichend untersucht.

Wer also gerne Leitungswasser trinkt, sollte das Wasser so filtern, dass diese „Rückstände“ nicht in seinen Körper kommen.

Ganz schlecht sind Getränke (und Essen, Süßigkeiten) mit **künstlichem Süßstoff** wie z.B. **Aspartam** (auch bekannt als Nutra-Sweet, Equal, Spoonfull, Canderel, Sanecta oder einfach E951).

Diese Getränke und Nahrungsmittel laufen meist unter dem Label „**Light**“, „**ohne Zucker**“ oder „**Zero**“.

Randbemerkung:

Die FDA (Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde der Vereinigten Staaten) führt in einem [Dokument](#) von 1995 92 Nebenwirkungen von Aspartam an: u.a. Angstzustände, Arthritis, Asthma, Asthmatische Reaktionen, Unterleibsschmerzen, Probleme der Blutzuckerkontrolle (Hypoglykämie und Hyperglykämie), Gehirnkrebs, Atembeschwerden, Brennen der Augen und des Rachens, Schmerzen beim Urinieren, Hüftschmerzen, Chronischer Husten, Chronische Müdigkeit, Depressionen, Durchfall, Gedächtnisverlust, Müdigkeit, extremer Durst oder Hunger, Durchblutungsstörungen, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen, Hoher Blutdruck, Impotenz und Sexualprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Infektionskrankheiten, Kehlkopfentzündung, Schlafstörungen, Juckreiz und Hautbeschwerden, Schwellungen, Muskelkrämpfe, Schwindelanfälle, Zittern, Nervöse Beschwerden, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Atembeschwerden, Hörbeschwerden, Tinnitus, Menstruationsbeschwerden und Zyklusveränderungen, Gliederschmerzen und -beschwerden, Allergische Reaktionen, Panikzustände, Phobien, Sprachstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Schluckbeschwerden, Sehbeschwerden, Gewichtszunahme.

Im Sommer gibt es noch ein weiteres Risiko – ab 28,5 Grad wird scheinbar Aspartam in seine Bestandteile zersetzt und es wird **Methanol** frei gesetzt. Aspartam in heißen Getränken oder in einem ungekühlten Getränk im Sommer beim Baden kann somit erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben: es gibt Vermutungen, dass evtl. bei der Entstehung des sogenannten [Golf-Kriegs-Syndrom](#) warmes Cola Light beteiligt war.

Auch **Tees** sind nicht unbedingt als „**Dauergetränk**“ geeignet.

Viele Menschen trinken z.B. gerne Ingwertee oder grünen Tee ohne sich über die Wirkung dieser Tees bewusst zu sein, da diese Tees eine ausleitende Wirkung haben (was der Sinn dieser Tees ist). Dies bedeutet, dass man somit mehr Neutralflüssigkeit trinken sollte, wenn man diese Tees trinkt. Auch Kaffee hat eine ausleitende Wirkung – weshalb man z.B. in südlichen Ländern zum Kaffee auch Wasser reicht.

Weniger bedenklich sind z.B. Kamillen-, Lindenblüten-, Pfefferminz- und Orangenblütentees. Tees sollten aber nie exzessiv getrunken werden – und die Geschmacksrichtungen sollten variieren.

Jeder der gerne Tees trinkt sollte einfach beachten, dass Tees auch immer eine medizinische Wirkung haben: Grüner Tee, Earl Grey und Jasmin Tee haben z.B. eine hemmende Wirkung auf die **Angiogenese** (Neubildung von Blutgefäßen). Deshalb sind diese Tees z.B. gut bei **Krebserkrankungen** – aber nicht bei **Herzproblemen**.

Milchgetränke sind wenig empfehlenswert als Getränk für den täglichen Gebrauch.

Zum einen sollte man berücksichtigen, dass Milch in der Natur **kein Getränk** ist, sondern ein absolut hochwertiges **Nahrungsmittel** für das Kalb – und wir würden normalerweise auch nicht auf die Idee kommen Muttermilch zu verwenden um einen Kakao zu machen. Übrigens ist die Mischung auch nicht besonders vorteilhaft, da durch Milch die Aufnahme der Antioxidantien, die im (natürlichen, biologischen) Kakao enthalten sind (z. B. 30x mehr als im grünen Tee), verhindert wird. Ein weiteres Problem ist zum Beispiel, dass es durch Milch zu Verschleimung kommt, wodurch verschiedene Krankheiten begünstigt werden.

Zum Thema Milch gibt es eine interessante [Dokumentation vom NDR](#) – Die Milch Lüge.

Auch **Cola und Limonade** sind als Dauergetränk wenig empfehlenswert.

Bei Limonaden oder Cola sollte **keine Phosphorsäure** (E338 & -phosphat- Bezeichnung) enthalten sein, da dies Knochen und Zähne demineralisiert, was z.B. auch Osteoporose begünstigen kann.

In einer Langzeitstudie der University Minnesota mit 60.000 Personen in Singapur, die über einen Zeitraum von 14 Jahren beobachtet wurden, wurde festgestellt, dass bei einem Konsum von durchschnittlich drei bis fünf Limonaden wöchentlich das Risiko an einem **Bauchspeicheldrüsenkrebs** zu erkranken um 87 Prozent stieg, wie die Forscher im Fachblatt "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention" schreiben. In Deutschland erkranken daran ca. 15.000 Menschen im Jahr.

In einer weiteren Langzeitstudie der University Minnesota (USA) mit 25.000 Probanden über 14 Jahre stellte sich heraus, dass das Risiko an **Gebärmutterhalskrebs** zu erkranken um 78 Prozent erhöht ist. In Deutschland erkranken daran ca. 11.000 Frauen im Jahr.

Prof. Mark Pereira von der School of Public Health der University Minnesota (USA): „Die hohen Zuckerkonzentrationen lassen das Insulin-Level im Körper ansteigen. Wir glauben, dass das zum Wachstum der Krebszellen beiträgt.“

Bei (natürlichen) Fruchtsäften sei kein entsprechender Zusammenhang festgestellt worden.

Randbemerkung:

Coca Cola und Pepsi hätten nach kalifornischem Recht - der Bundesstaat hat besonders scharfe Gesetze gegen krebserregende Stoffe und andere Toxine - einen Warnhinweis anbringen müssen, dass der enthaltene Farbstoff möglicherweise Krebs erzeugt.

Da man dies verständlicherweise nicht wollte, wurde die Herstellung des Farbstoffes in den USA nun verändert. (siehe z.B. [Süddeutsche Zeitung](#) vom 9.03.2012)

Deutsche Verbraucher bekommen weiter die alte Rezeptur, da in Deutschland, obwohl man sich gerne als besonders Verbraucherschützend darstellt, der Schutz des Verbrauchers in der Politik nicht so einen großen Stellenwert hat. Letztendlich stehen hier immer wieder die wirtschaftlichen Interessen der chemischen und pharmazeutischen Industrie im Vordergrund, was dazu führt, dass in Deutschland oft noch Substanzen zulässig sind, die im Ausland schon lange verboten sind. Deutsche Politiker tun das Ganze dann gerne damit abhandeln, das es „bisher noch keinen fundierten harten wissenschaftlichen Studien über die Schädlichkeit für den Menschen gibt“.

Sehr gut sind frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte

(Früchte / Gemüse sollten **aus biologischem Anbau** sein, da Obst aus der industrialisierten Landwirtschaft oft nur noch 20 Prozent der Nährstoffe enthält, wie Obst aus biologischem Anbau).

Hierzu empfehle ich Ihnen das Buch „**Frische Frucht- und Gemüsesäfte**“ von **Dr. Norman Walker**, dass Sie auf unserer Homepage bei „[Empfehlungen](#)“ finden.



Weiterhin ist das Buch „**Salvestrole – Die Antwort der Natur auf Krebs**“ ([Buchempfehlung](#)) für jeden interessant der verstehen will, warum es gerade Frucht- und Gemüsesäfte sein sollen. Obwohl das Buch fundiertes Wissen vermittelt ist es auch für Laien gut verständlich.

Dieses Buch kann ich auch jedem Arzt – speziell auch Onkologen – und Therapeuten empfehlen, da die Arbeit der Professoren Potter und Burke eine wissenschaftliche Erklärung über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs, sowie anderer Krankheiten auf molekularer Ebene bietet.

Auch die Bücher von **Dr. Max Gerson** ([Buchempfehlungen](#)), der über Ernährung viele Krankheiten erfolgreich therapiert hat, liefern zu diesem Thema gut verständlich hervorragende Informationen.

Der große **Nobelpreisträger Dr. Albert Schweitzer**, der seinen eigenen Diabetes mit dieser Therapie kurierte und lebenslang ein enger Freund von Dr. Gerson war, schrieb in einem Nachruf über Dr. Gerson: „**Ich betrachte Dr. Max Gerson als einen der bedeutsamsten Genies in der Geschichte der Medizin**. Viele seiner grundlegenden Ideen sind übernommen worden, ohne dass sein Name mit ihnen verbunden wurde. Er hat mehr erreicht, als unter derart widrigen Umständen möglich erscheint, und hinterlässt ein Vermächtnis, das es zu achten gilt und das ihm letztlich zu dem Ansehen verhelfen wird, das er verdient. Diejenigen, die er geheilt hat, werden bezeugen, wie recht er mit seinem Konzept hatte.“

Empfehlung für ihre Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten:

Sie können mit frischem Gemüse, Früchten und Kräutern (aus **biologischem Anbau**) hervorragende Säfte zubereiten, die ihre Gesundheit fördern und die beste Krankheitsvorsorge darstellen, da Sie mit Frucht- und Gemüsesäften ihrem Körper gleichzeitig hervorragende Nahrungsmittel zuführen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat festgestellt:

"Eine Ernährung, die wenig Obst und Gemüse (aus ökologischem Anbau) enthält, zählt zu den **Top 10 auf der Risikofaktorenliste für die weltweite Mortalität** (Sterblichkeit)."

"Es ist davon auszugehen, dass ein geringer Verzehr von (ökologisch angebauten) Obst und Gemüse weltweit für etwas **19 % der Magen- und Darmerkrankungen**, etwas **31 % der ischämischen Herzerkrankungen** und **11 % der Schlaganfälle** verantwortlich ist."

"Krebs ist jährlich für 7,1 Millionen Todesfälle weltweit verantwortlich. Die Ernährung ist dabei für etwa **30 % aller Krebserkrankungen** in den westlichen Ländern verantwortlich."

Die zeitgemäße Empfehlung der WHO über die Bedeutung der Nahrung um die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten, finden wir auch bei Hippokrates, dem Begründer der modernen Medizin auf den früher Ärzte „vereidigt“ wurden: „Die Nahrung soll Eure Medizin sein“. Die moderne Ernährung und Pharmazie ist davon weit entfernt, wie die Entwicklung der Krankheitsdaten in den Industrieländern vermuten lässt. Der Hintergrund könnte hier ggf. sein, dass man auf natürliche Nahrungsmittel kein Patent anmelden kann und somit der Profit geringer ausfällt.

(Wer mehr auf die Bibel hören möchte, findet hier auch eine entsprechende Anleitung im Alten Testament: „Der Herr hat die Medizin aus der Erde erschaffen und jener der Weise ist, wird diese nicht verabscheuen“ von König Salomo (Ekklesiastes 38:4)

„... und die Frucht soll daher als Lebensmittel dienen und das Blatt zum heilen“ (Ezekiel 47:12)

Mit selbst gemachten Frucht- und Gemüsesäften führen Sie dem Körper somit nicht nur Flüssigkeit zu, sondern gleichzeitig auch hervorragende Nahrungsmittel.

Sehr wichtig ist dabei, dass die verwendeten Nahrungsmittel aus biologischem Anbau stammen, da Nahrungsmittel aus der industrialisierten Landwirtschaft oder denaturierte Lebensmittel, wie wir sie heute in vielen schönen bunten Packungen in den Verkaufsregalen der Supermärkte finden, teilweise nur noch ca. 20 % der Inhaltsstoffe enthalten, wie Früchte aus biologischem Anbau.

Auch ist die toxische Belastung (Pestizide, Insektizide, Antimykotika) oft hoch – teilweise so hoch, dass z.B. die Schale eines Apfels für ein Kleinkind bereits gefährlich werden kann. (*Kleinkinder haben ein*

intuitives Wissen, welche Nahrung für sie gut ist – vielleicht ist dies der Grund, warum Kinder heute sehr oft Äpfel nur geschält essen wollen)

Wenn Sie diese hervorragende Flüssigkeits- und Nahrungsmittelkonzept nutzen wollen, brauchen Sie nun entweder einen Entsafter (wenn Sie Säfte machen wollen) oder einen Mixer (wenn Sie Smoothies bevorzugen).

Säfte haben den Vorteil, dass weniger faserige Stoffe enthalten sind und somit die Resorption leichter und schneller möglich ist, was bei einer bestehenden Krankheit ein Vorteil ist, da der Organismus weniger Energie aufwenden muss für die Verwertung.

Smoothies (Ganzfruchtsäfte) haben den Vorteil, dass alle Pflanzenteile enthalten sind.

Welches Gerät ist notwendig?

Für Säfte: eine vertikale Saftpresse mit einer Drehzahl unter 80 Umdrehungen in der Minute

Für Smoothies: ein Mixer mit einer Drehzahl von mindestens 25.000 Umdrehungen in der Minute

Falls Ihnen die Anschaffung eines solchen Entsafters oder Mixers für ihre Gesundheit zu teuer ist, empfiehlt es sich **regelmäßig** wenigstens Säfte aus biologischem Anbau zu trinken, damit Sie ihrem Körper wichtige Vital- und Nährstoffe zuführen, die in der denaturierten Nahrung unserer Zeit nicht mehr ausreichend enthalten sind.

Fabrikfruchtsäfte werden zudem meist durch Schweinegelatine gefiltert, damit der Saft klar ist und optisch „schöner“ aussieht – dabei werden dem Saft jedoch gleichzeitig die wichtigen Nährstoffe der Pflanzen herausgefiltert.

(Manche Verbraucher sind der Ansicht, dass ein Apfel aus biologischem Anbau nicht so perfekt aussieht wie ein Apfel aus der modernen Agrarwirtschaft und zudem auch noch viel schneller „schlecht“ wird.

Diesen Verbrauchern kann man nur schwer helfen, denn das ist ganz einfach die **echte** Natur.

Es ist absolut unnatürlich wenn ein Apfel nicht „verfault“ – und noch unnatürlicher ist, wenn immer mehr Menschen an malignen und chronischen Krankheiten erkranken, trotz der „schönen“ Ernährung.

Andere Verbraucher führen an, dass mit „biologischem Anbau“ auch „getürkt“ wird.

Auch das ist richtig – besonders immer dann wenn Profitstreben im Vordergrund steht und man keinen Respekt mehr hat vor dem Leben.

Grundsätzlich ist aber aus therapeutischer Sicht ein nicht so perfekter „biologisches Nahrungsmittel“ immer einem „denaturierten Nahrungsmittel“ vorzuziehen.

Lieber „schlechtes Bio“ als „gute Chemie“, kommt mir in den Sinn, wenn ich in den Krankheitsstatistiken sehe, wohin die moderne Ernährung und die Chemie aus Landwirtschaft, Pharmazie und Umweltbelastung die Bevölkerung gebracht hat.)

Eine interessante Flüssigkeit – Kokoswasser



Kokoswasser ist die Flüssigkeit, die in einer Kokosnuss enthalten ist – sie ist nicht identisch mit Kokosmilch, die aus Kokoswasser und Kokosnussmuss besteht. Kokoswasser finden Sie mittlerweile in gut sortierten Supermärkten oder Reformhäusern.

Kokoswasser ist so hochwertig und steril, dass es im 2. Weltkrieg [von den Japanern als Ersatz für Blutplasma verwendet](#) wurde, nachdem das Plasma für die Versorgung der verletzten Soldaten ausging.

Aufgrund der Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, Aminosäuren, Enzyme, Wachstumsfaktoren und andere sekundäre Pflanzenstoffe, wobei alle Mineralstoffe in Form von Elektrolyten vorliegen, die somit für den menschlichen Körper leicht resorbierbar sind) ist [Kokoswasser](#) auch ein sehr gutes Getränk zur Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes – und **weit wirksamer und effektiver als irgendein isotonisches Getränk** aus dem Supermarkt. Kokoswasser kann auch bei Dehydratation eingesetzt werden.

Kokoswasser ist kein "billiges" Getränk – aber das sind chemisch hergestellte isotonische Getränke auch nicht, die Sportler so gerne als „Supergetränk“ einnehmen.

Wenn ein Kind Kokoswasser gerne trinkt, wäre es auch ein super Getränk für Schule oder Kindergarten – ab und zu mal ...

Wozu brauchen wir Flüssigkeit im Körper? - Falls Sie genauer wissen möchten

Im nachfolgenden Text habe ich versucht aufzuzeigen wie wichtig Flüssigkeit für den gesamten Körper ist – sowohl für die Gesundheit, das eigene Wohlbefinden und die psychische und körperliche Belastbarkeit.

Gleichzeitig wird verständlich, warum durch die Osteopathische Medizin, aber auch durch intelligente Bewegungsformen wie Spazierengehen, Schwimmen, Qi Gong, Tai Chi und Yoga / Dehnen viel bewirkt werden kann, weil dabei die Zirkulation aller Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, Gehirnflüssigkeit) verbessert wird und ggf. bestehende Blockaden sanft aufgelöst werden.

Der Mensch besteht zu fast 70 % aus Wasser – in freier oder in gebundener Form – das für alle Körper-, Organ- und Stoffwechselfunktionen benötigt wird. Fehlt langfristig im Körper Flüssigkeit kann das umfangreiche Folgen haben und die Entstehung von Krankheiten begünstigen.

- **Psyche, Stressbelastbarkeit und Vitalität**
Der gesamte Stoffwechsel basiert auf Flüssigkeit. Dies gilt auch für den Zellstoffwechsel, da in der Zelle und außerhalb der Zelle Wasser ist. Der Stoffwechsel und die damit verbundene Chemie hat wiederum Wirkung maßgebliche Wirkung auf die Psyche, Stressbelastbarkeit und Vitalität.
Auch der Serotoninspiegel kann durch einen niedrigen Flüssigkeitsspiegel nachteilig beeinflusst werden, da alle Verdauungsvorgänge auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung angewiesen sind. Fehlt Flüssigkeit im Körper hat dies Auswirkung auf die Mobilität des gesamten Magen-Darm-Traktes, wodurch auch die Nahrungsaufnahme und –verwertung vermindert wird. Besteht der Flüssigkeitsmangel über einen längeren Zeitraum hat das gravierende Folgen – auch für den Serotoninspiegel, denn die größte Serotoninkonzentration befindet sich im Darm (ca. 90 %). Bei Serotoninmangel - verstärkt durch Melatonin- und Dopaminmangel - kann es zu Heißhunger auf Süßes, Depressionen, Angstzuständen, Konzentrationsmangel, Schlaflosigkeit, Migräne, Fibromyalgie, Empfindungsstörungen (MCS) und schwerer Abgeschlagenheit (Fatigue, CFS) kommen.
- **Entgiftung**
Für die Entgiftung des Körpers über Stuhl und Harn wird Flüssigkeit benötigt. Fehlt diese Flüssigkeit ist die Ausleitung von toxischen Stoffen eingeschränkt.
Wenn sie z.B. Fleisch essen entsteht im Eiweißstoffwechsel Ammoniak, das über die Nieren ausgeschieden wird. Trinken Sie zu wenig, bleibt Ammoniak im Körper und wirkt toxisch auf das Gehirn.

- **Darmentleerung**

Auch die Entleerung des Darms ist bei Flüssigkeitsmangel oft eingeschränkt, selbst wenn die Darmentleerung täglich erfolgt. Normalerweise dauert die Darmpassage ca. 6 bis 8 Stunden – bei vielen Menschen mit schlechter Verdauung und eingeschränktem Stoffwechsel ist diese Passagezeit aber verlängert. D.h. es wird oft der Stuhl entleert von Nahrungsmitteln, die vor zwei oder drei Tagen gegessen wurden – und somit wird der Körper verstärkt mit Toxinen und Gasen belastet. (Man kann die Darmpassagezeit selbst testen – essen Sie z.B. Mais und schauen Sie wann sie den Mais wieder ausscheiden.)

Wegen Stuhlprobleme nehmen viele Menschen in unserer Gesellschaft regelmäßig Abführmittel. Durch Abführmittel wird jedoch die Eigenbewegung (Motilität) des Darms gestört, da Abführmittel – auch wenn sie pflanzlich sind – über Reize auf die Darmwand wirken. Besser geeignet sind deshalb Glaubersalz, Bittersalz o.ä. **abführende Salze**, da durch diese Salze vermehrt Körperwasser in den Dünndarm gezogen wird, wodurch verhärtete Stuhlreste aufgelöst werden.

Noch besser ist es das eigene Trinkverhalten umgehend zu ändern. (Manche Menschen probieren quellende Ballaststoffe (z.B. Flohsamen), wodurch meist nur vorübergehend eine Verbesserung eintritt, weil ohne gleichzeitig vermehrte Flüssigkeitszufuhr kein Quellen der Ballaststoffe möglich ist.)

- **Gehirn und Nervensystem**

Eines der ersten Organe, das auf Flüssigkeitsdefizit reagiert ist das Gehirn – das wichtigste Organ des Menschen. Das Gehirn besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Wasser (die Gehirnmasse ist nicht feste Substanz sondern Geleeartig) – fehlt Flüssigkeit im Körper hat dies unmittelbar Auswirkungen auf unsere Gehirnfunktion. Erste Anzeichen sind z.B., dass die Konzentrationsfähigkeit sinkt, die Aufmerksamkeit schwindet, Nervosität zunimmt und Müdigkeit und Kopfschmerzen begünstigt wird.

Bei der Entstehung von **Depressionen, Alzheimer, Parkinson, MS, Demenz** u. s. w. dürfte - neben Magen-Darm-Problemen, die Einnahme von „**Magenschutzmittel**“ (siehe [DocCheck](#)), durch die z.B. die Aufnahme von Vitamin B12 und anderer Nährstoffe gehemmt wird und Stress - zu wenig trinken ein begünstigender Faktor sein. Probleme und Faktoren also, die in unserer Gesellschaft sehr populär sind und zu korrigieren wären, bevor es „brennt“.

Alte Menschen kann man durch „Flüssigkeitsmangel“ übrigens leicht „ruhig“ stellen – wodurch sie weniger aktiv und wach sind. Dies könnte vielleicht ein Grund sein, warum es in Pflegeheimen immer wieder zu Dehydratationen kommt.

Gehirn und Nerven benötigen Flüssigkeit: das Gehirn besteht zu über 70 Prozent aus Wasser; Jede Nervensynapse benötigt Flüssigkeit.
Trinken Sie zu wenig sterben Nerven und Gehirn – Stück für Stück, Tag für Tag.

- **Nieren**

Hauptursache für eine Niereninsuffizienz im Alter ist noch immer „zu wenig trinken“. – und aus Sichtweise der Chinesischen Medizin nähren die Nieren das Mark der Nerven und des Gehirns.

In den Nieren gibt es Rezeptoren, die den Blutdruck messen – ist der Druck des einströmenden Blutes zu niedrig weil z.B. Flüssigkeit fehlt, schütten die Nieren das Hormon Renin aus, wodurch der Blutdruck erhöhte wird.

- **Organfunktion**

Die Funktion aller Organe ist von Flüssigkeit abhängig.

Liquor (Gehirnflüssigkeit, die im gesamten Körper zirkuliert und über die z.B. Neuropeptide verteilt werden), Blut, Lymphe, Extra- und Intrazelluläre Flüssigkeit sind Flüssigkeitssysteme – hier hat somit jeder Mangel erhebliche Auswirkungen.

Selbst vermeintlich „feste“ Organe bestehen zum großen Teil aus Wasser – das Gehirn und Muskeln zu 75 %, die Leber 69 %.

- Blut und Lymphe, Immunsystem

Anhaltender Flüssigkeitsmangel führt dazu, dass das Blut verdickt.

Somit wird weniger Sauerstoff zu den Zellen transportiert (am stärksten reagiert darauf unser Gehirn) und der Abtransport von Stoffwechselprodukten erschwert wodurch auch die Nierenfunktion beeinträchtigt. Dies kann auch lang anhaltende Schmerzprozesse und / oder Entzündungsprozesse begünstigen, da z.B. Prostaglandine, Leukotriene oder Histamin schlechter abtransportiert werden.

Verdicktes Blut kann auch Arteriosklerose Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Gerinnsel und Thrombosen (und ggf. daraus resultierenden Embolien) begünstigen, da sich durch den Flüssigkeitsmangel die Strömungsgeschwindigkeit und die Viskosität des Blutes verändert und Schäden an der Gefäßwand begünstigt werden (Virchow Trias).

Auch das Immunsystem ist bei Flüssigkeitsmangel stärker belastet, da auch dieses System „Flüssigkeitsbasiert“ arbeitet.

Fehlt Flüssigkeit im Körper wird die Funktion des Lymphsystem eingeschränkt – dies wiederum kann zu einen anhaltenden **Immunstress** führen (kommt sehr oft vor und ist die Ursache vieler Krankheiten!) der z.B. Auswirkung hat auf Verdauungs- und Stoffwechselforgänge (und es gibt keinen Knochen, Muskel, Organ, Nerv u.s.w. der nicht auf eine gute Versorgung angewiesen ist!), Serotoninspiegel (somit werden z.B. Depressionen begünstigt) und letztendlich auch die Entstehung von malignen Erkrankungen und chronische Erkrankungen gefördert.

Ein Zeichen, dass das Lymphsystem nicht richtig arbeitet (z.B. ausgelöst durch Bewegungsmangel, verkürzte Sehnen und Muskeln, Gelenkblockierungen oder Flüssigkeitsmangel) kann sein, dass z.B. oft Muskelkrämpfe oder Muskelschmerzen (brennender Schmerz) entstehen, denn wenn die Lymphe nicht abtransportiert wird, fließt sie wieder zurück in das umliegende Gewebe ein. Dies führt dazu, dass die Muskulatur „verkrampft“ – so kann der Körper verhindern, dass die Lymphflüssigkeit -, die Abfälle aus Stoffwechselforgängen, Viren- und Bakterienfragmente enthält - nicht in die Muskulatur eindringen kann.

- Gleitfähigkeit der Gewebe

Zwischen allen Strukturen des Körpers – also z.B. Bindegewebe, Muskeln, Sehnen, Bändern, Organen – befindet sich Flüssigkeit, damit die Strukturen sich gegeneinander bewegen können und eine Gleitfähigkeit besteht.

Trocknet der Mensch aus, verlieren die Gewebe ihre Gleitfähigkeit, was auf längere Sicht auch zu einer Struktur- und Funktionsveränderung führt, die dann letztendlich zu einer Pathologie werden kann.

Verlieren Gewebe und anatomische Strukturen ihre Gleitfähigkeit, kann das viele Folgen haben, die in unserer Gesellschaft häufig auftreten:

- **Nervenschmerzen** (durch Gewebekblockierungen werden auch Nerven, die durch diese Strukturen verlaufen, blockiert und komprimiert, wodurch eine ständige Reizung entstehen kann),

- **Rückenschmerzen** (speziell im LWS-Bereich, weil hier auch die Nieren liegen, deren Funktion bei Flüssigkeitsmangel eingeschränkt wird. Verlieren die Nieren ihre Beweglichkeit, kann das auch Nerven reizen, die Rücken- oder Knieschmerzen verursachen können),

- **Gelenkschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Muskelschmerzen,**

- **Nackenschmerzen** (hier fließt auch die Lymphe des Kopfes ab und es gehen Blutgefäße und Nerven durch diesen Bereich, deren Blockierung bei Kopfschmerzen, Tinnitus, Migräne u.a. beteiligt sein können),

- **Wirbel- und Gelenkblockierungen** (durch verklebte Muskeln können z.B. Gelenke oder Wirbel in eine Fehlstellung gebracht und „fixiert“ werden, was auch degenerative oder entzündliche Prozesse begünstigen kann, da auch die Nährstoffversorgung und

Abfallentsorgung beeinträchtigt wird),

- **Einschränkungen der Organfunktionen,**
- **Herz- und Kreislaufprobleme** (durch verklebtes Gewebe werden auch Arterien und Venen, die durch diese Strukturen ziehen eingeschränkt)
- **Störung der Nahrungsaufnahme und –verwertung** (die dann z.B. wiederum Stoffwechselerkrankungen begünstigen, die in unserer Gesellschaft so populär sind),
- **maligne Erkrankungen** (weil z.B. aus blockierten Gewebe Toxine schlechter abtransportiert werden und auch das Immunsystem „unter Druck“ steht)
- **Stress und mangelnde Vitalität werden begünstigt** (weil verklebtes Gewebestrukturen auch einen höheren Gewebetonus haben, wodurch auch Nerven- und Gehirn mehr Reize verarbeiten müssen.)

*Die „beste und preiswerteste Medizin“ für verklebte Gewebestrukturen ist übrigens **sanftes Dehnen über mindestens 90 Sekunden und mehr trinken.***

- Pufferfunktion
Viele Gewebe benötigen Flüssigkeit um ihre Elastizität oder Pufferfunktionen übernehmen zu können – z.B. Bandscheiben oder Menisken!
- Energetische Auswirkungen
Wasser ist ein Informationsträger – d.h. Wasser hat die Fähigkeit Informationen zu speichern, die dann auch Wirkung auf unseren Körper haben. Dieser Sachverhalt wird in unserer „modernen“ Gesellschaft gerne als „esoterisch“ belächelt, wobei dies letztendlich ein physikalischer Vorgang ist.
u. s. w.

Kurz und gut – wenn der Mensch zum größten Teil aus Wasser besteht, **ist es einfach dumm, wenn Sie zu wenig trinken!**

Das gilt sowohl im Sommer, als auch im Winter! Durch Schwitzen, Atmung, Klimaanlage (speziell beim Autofahren unterschätzt), Heizung, Ausscheidung verliert der Körper ständig Wasser – und das muss aufgefüllt werden.

Ich kenne eigentlich keinen Menschen, der bei seinem Auto nicht auf ausreichende „Flüssigkeitsversorgung“ achtet und viele geben ihr Auto auch regelmäßig in die Inspektion, damit z.B. auch Bremsflüssigkeit, Flüssigkeit für die Klimaanlage, Motoröl, Kühlerstand kontrolliert wird – und auf Benzin achtet man auch. Die „Flüssigkeiten“ beim Auto dürfen auch ruhig viel kosten ... Benzin für 1,50 Euro pro Liter, Motoröl für 5 bis 9 Euro pro Liter sind ganz normal ...



Seien Sie also zu ihrem Körper wenigstens so gut wie zu ihrem Auto – achten Sie auf die Menge und die Qualität.

Wenn ich Patienten auf das Trinken anspreche, ist die erste Reaktion oft, dass sie sagen “ich habe keinen Durst” – und damit ist scheinbar für sie alles gut.

Eine andere Reaktion ist, dass sie sagen “ich versuche mehr zu trinken” – Sorry, aber etwas zu versuchen, was lebensnotwendig ist, ist zu wenig. Wir kennen die Zeugnisbeurteilung “er versuchte sein Bestes zu geben” – was heißt, dass er gescheitert ist. Etwas “versuchen” ist wertlos – nur etwas Tun hat Wirkung.

(Aus meiner Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass es auch schwieriger und langwieriger ist, diesen “versuchenden” Patienten zu helfen.)

Appell an Lehrer

Ich muss immer wieder feststellen, dass die viele Kinder zu wenig trinken – und daraus resultieren viele Probleme (siehe oben).

Daher mein Appell – erlauben Sie ihren Schülern im Unterricht zu trinken.

Vielleicht sagen Sie nun “aber wir haben doch Trinkpausen” ... seien Sie mir nicht böse, aber es funktioniert nicht einmal bei Erwachsenen, dass sie auf “Knopfdruck” (oder Schulklingelläuten) trinken, somit wäre es etwas zu viel erwartet, dass das bei Kindern funktioniert!

Wenn Ihnen also die Gesundheit der ihnen anvertrauten Kinder wichtig ist, dann erlauben Sie den Kindern im Unterricht zu trinken. Ich habe festgestellt, dass dann Kinder einfach mehr trinken – und das ist sehr gut für das Gehirn – und somit für die Lernfähigkeit und Konzentration.

Es mag vielleicht zwar mal einen Schüler geben, der das dann ausnutzt um “Quatsch” zu machen – doch das sind dann meist Schüler, die dies auch ohne Anlass tun.

In jedem Wissensquiz, in jeder Diskussionsrunde, in jeder Besprechung, bei politischen Sitzungen u. s. w. reicht man Getränke – weil es wichtig ist und gut für die Konzentration!

Erlauben Sie also Kindern im Unterricht zu trinken – und auch der Lehrer sollte ab und zu einen Schluck nehmen – **dies hilft auch den Lehrern zu einer verbesserten Gesundheit und Psyche.**

Appell an Eltern

Sprechen Sie mit der Lehrerin / dem Lehrer ihres Kindes über dieses Thema und achten Sie darauf, dass Sie selbst ausreichend trinken (**Vorbildfunktion**) und das ihre Kinder ausreichend trinken.

Homöopathie und Ernährung

In unserer Gesellschaft besteht die Tendenz zu versuchen Dinge zu vereinfachen – leider werden dabei oft wichtige Elemente übersehen und „fallen raus“.

Wir erleben dies auch, wenn wir ursprüngliches sehr effektives „ganzheitliches“ Qi Gong, das seit mehreren Tausend Jahren praktiziert wurde und moderne Sportarten betrachten - und die Ergebnisse.

Auch in der modernen Homöopathie ist diese „Vereinfachung“ erkennbar – was aus meiner Sicht auch Auswirkung auf den Nutzen, mögliche Wirkung und Nachhaltigkeit hat.

Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, hat nie einfach nur ein Mittel gegeben, sondern grundsätzlich immer auch eine Ernährungsumstellung eingeleitet, weil er wusste, dass dies Essentiell ist um Krankheiten zu heilen. Dieser Aspekt ist leider heute von vielen vergessen.

Gesellschaft im Umbruch

In unserer Gesellschaft besteht eine erschreckende Tendenz negative Veränderung als „natürlich“ anzusehen – und nur wenige denken mal in Ruhe darüber nach, was eigentlich die Ursache für diese dramatischen Veränderungen sein könnte.

Wenn wir in den Medien erfahren, dass z.B. jeder Zweite an Krebs erkranken wird, ein Drittel der Menschen chronisch krank ist, ein Drittel der Schüler und Studenten Psychopharmaka nehmen, jährlich ca. 300.000 Menschen an den Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikamenten erkranken und ca. 25.000 daran sterben, wenn in Deutschland in sechs Jahren die Anzahl der Operationen um 25 Prozent gestiegen sind und Diabetes in den letzten zehn Jahren um 67 Prozent zugenommen hat, halten wir das alles für ganz „normal“ und tun es gerne mit dem Spruch ab, dass „wir immer älter werden“ (obwohl wir **selbst sehen**, dass Menschen immer öfters auch unter 60 Jahren krank sind).

Auch Kinder werden heute schon auf diese Veränderungen vorbereitet. Meine Tochter (10 Jahre) sah vor einiger Zeit in ihrer Schule einen Film über ein Kind, das an Leukämie erkrankt war. Auch in Kika wird das Thema Krebs und chronische Erkrankungen heute den Kindern nahegebracht. Paradoxerweise gab es dort auch eine Sendung in der mitgeteilt wurde, dass eine biologische Ernährung gesundheitlich überschätzt wird.

Selbstgemachter Saft - oder schnelle(re) Pille?

Am Markt gibt es heute Kapseln, die damit beworben werden, dass sie die Inhaltsstoffe von mehreren Kilogramm Obst enthalten.

Aus meiner Sicht kann der Mensch immer nur mit dem arbeiten, was er schon erkannt hat. Laut Prof. Burke (Professor für Pharmazeutischen Metabolismus) enthalten Pflanzen wahrscheinlich über 100.000 verschiedene Phytochemikalien, von denen bisher nur ein Teil entdeckt wurde. Somit gehe ich davon aus, dass in einer Pille im wesentlichen nur die Substanzen enthalten sind, die erkannt wurden – aber Substanzen die man noch nicht erkannt hat, finden keine Beachtung.

Ein weiteres Problem ist, dass die Pharma-, Chemische und Lebensmittelindustrie „gutes Geld“ (und viel Geld) nur mit **patentierten** synthetischen Stoffen verdienen kann - aber nicht mit „natürlichen“ biologischen Stoffen, da dafür kein Patent angemeldet werden kann.

Synthetische Hormone, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wirken jedoch im menschlichen oft ganz anders, als Stoffe aus der Natur und können zudem oft auch nicht im Körper richtig verstoffwechselt werden, wodurch letztendlich auch die Entstehung vieler Krankheiten begünstigt wird, die in unserer Gesellschaft [drastisch zunehmen](#).

Dies wird leider verschwiegen, wenn die Lebens- und Chemische Industrie in den Mainstream Medien versucht es so darzustellen, dass eine biologische Ernährung nicht so wichtig sei und überschätzt wird, weil die denaturierten Nahrungsmittel und Getränke vermeintlich genau so viele (synthetische) Nährstoffe enthalten, wie Nahrungsmittel aus dem biologischen Anbau.
[Bio Lebensmittel sind gesünder](#)

Ein noch größeres gesundheitliches Problem dürfte in Zukunft durch [gentechnisch veränderte Nahrungsmittel](#) für die Menschheit entstehen, wie wissenschaftliche Studien heute schon zeigen – aber keine politische Partei wird daran irgendetwas verändern, weil es hier um viel zu viel Geld und Macht geht.

Prof. Burke es so formuliert „Die Pharmazie ist schlau, doch die Natur ist schneller und besser“

Solange nicht alle Substanzen in Pflanzen entdeckt sind, würde ich daher ein natürliches Produkt aus der Natur (Gottes Garten) immer vorziehen.

Etwas anderes sind z.B. Presslinge - sofern sie nicht synthetisch verändert wurden - da hier nur die Feuchtigkeit entzogen wurde, sonst aber die „ganze Pflanze“ enthalten ist.

Unser Ziel ist es Ihnen Informationen aus verschiedenen Quellen zur Verfügung zu stellen, damit Sie die Möglichkeit haben selbst Entscheidungen zu treffen.

Eine Bewertung und Beurteilung der Informationen bleibt Ihnen selbst überlassen.

www.Heilpraktiker-Osteopathie.info