

tungsstörungen, Konzentrationsschwäche, Verwirrung, Müdigkeit, Erschöpfung, Mundgeruch, unangenehm riechende Schweißausdünstungen, faltige, unreine Haut, Neurodermitis, Ekzeme, Pickel, schlecht heilende Wunden, Cellulite, Bindegewebs-Verschlackung, Wasseransammlung im Körper, Rheuma, Osteoporose, Krampfadern, Parodontose, Bandscheibenvorfall, Magen-Darm-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Schlafstörungen, Alpträume.

H2O

- die chemische Formel für Wasser besagt, dass zwei Teile Wasserstoff an ein Teil Sauerstoff gebunden sind. Die Rolle, die diese Verbindung für unseren Körper spielt, ist gar nicht zu überschätzen. Somit wird deutlich, dass das Vorhandensein von Wasser Voraussetzung für die Versorgung mit Sauerstoff ist. Jede chemische Reaktion im Körper findet im Umfeld von Wasser statt.

„Wer immer die Wirkung des Wassers versteht und seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen Mittel übertroffen werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung!“ Sebastian Kneipp

Zum Weiterlesen:

- „Sie sind nicht krank, sie sind durstig: Heilung von innen mit Wasser und Salz“ - (Taschenbuch) von Fereydoon Batmanghelidj (Autor)
- „Wasser, die gesunde Lösung: Ein Umlernbuch“ von Fereydoon Batmanghelidj
- Wasser hilft: Allergien - Asthma - Lupus. Ein Erfahrungsbericht von Fereydoon Batmanghelidj



PRIVATPRAXIS FÜR
THERAPIE & PRÄVENTION

DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

An der Raumfabrik 32
76227 Karlsruhe-Durlach

Telefon 0721 4009398
Mobil 0173 3077548

kontakt@claudiadickinson.de
www.claudiadickinson.de

DICKINSON PHYSIOTHERAPIE

SIE SIND NICHT KRANK- SIE SIND DURSTIG!

WARUM IST WASSER SO WICHTIG FÜR DEN KÖRPER?

Ohne Wasser können wir nicht existieren. Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser, unser Gehirn sogar aus über 90 %. Wasser ist die Grundlage für den Nährstofftransport zu allen Organen, versorgt die Nervenleitbahnen, wird für die Produktion der Verdauungsssekrete gebraucht. Alle Körperzellen brauchen zur Funktions- und Reproduktionsfähigkeit Wasser, es reguliert die Körpertemperatur und spült die ständig anfallenden Giftstoffe über die Nieren, Darm, Haut und Lunge aus. Zu wenig Wasser lässt uns vorzeitig altern und krank werden.

WAS GESCHIEHT, WENN MAN NICHT GENÜGEND WASSER TRINKT?

Wenn im Organismus lange Zeit zu wenig reines Wasser verfügbar ist, wird das vom Körper zunächst kompensiert. Die vorhandene Flüssigkeit wird nach biologischen Prioritäten eingesetzt. An wichtigster Stelle wird das Gehirn versorgt, dann erst kommen Verdauungssäfte und Ausscheidungsorgane dran. Gewebsflüssigkeit, Blut und Lymphe dicken ein, die Abwehrkräfte nehmen ab, die Zellerneuerung verlangsamt. Viele Schlacken und Gifte lagern sich in Muskeln und Gelenken ab und führen dort zu Beschwerden.

WAS IST MIT ANDEREN GETRÄNKEN WIE KAFFEE, LIMO, BIER UND WEIN? DAVON TRINKT MAN DOCH GENUG UND WASSER IST DARIN ENTHALTEN!

Wasser dient hier natürlich als Trägersubstanz, aber unser Körper besteht nun mal nicht zu 70 % aus Wein oder Kaffee, sondern aus Wasser. Diese Getränke sind häufig mit vielen schädli-

chen Farbstoffen, Aromen, Konservierungsmitteln und vor allem Zucker und Zuckeraustauschstoffen versetzt. Um diese Schadstoffe wieder aus dem Organismus zu entfernen, braucht der Körper Wasser. In der Regel mehr Wasser, als in diesen Getränken enthalten ist. Speziell beim Verstoffwechsell von Koffein und Alkohol entstehen Abbauprodukte für deren Ausspülen viel Wasser benötigt wird. Steht nicht genügend reines Wasser zur Verfügung, verwendet der Organismus das wertvolle Zellwasser. Dabei sterben Zellen ab, Cellulite, Schwellungen und Ödeme entstehen. Bekannt ist hier der Kopfschmerz nach schlechtem oder zu viel Alkohol. Hier signalisiert das Gehirn diesen Wassermangel.

WIE VIEL WASSER MUSS ICH MINDESTENS TRINKEN?

Als absolutes Minimum braucht der Körper 6-8 Gläser pro Tag. Das entspricht 0,03 Liter pro kg Körpergewicht. Diese Zahl ergibt die reine Wassermenge. Bei einem Körpergewicht von 65 Kg werden 2,5-3 Liter empfohlen. Ob Sie Leitungs- oder Mineralwasser mit mehr oder weniger Kohlensäure trinken, ist egal. Die Temperatur richtet sich auch hier nach dem „Bauchgefühl“. Andere Getränke können zusätzlich getrunken werden, aber nicht stattdessen! Kaffee, Schwarztee oder koffeinhaltige Getränke müssen mit Wasser wieder „aufgewogen“ werden. (Wie das Gläschen Wasser beim Italiener zum Espresso.)



WELCHE PROBLEME UND KRANKHEITEN ENTSTEHEN DURCH WASSERMANGEL?

Übergewicht:
Studien zeigen, dass nur einer von fünf übergewichtigen Patienten die ausreichende Wassermenge pro Tag trinkt. Die meisten brachten es nicht mal auf einen Liter. Wenn Wasser fehlt, arbeitet der Stoffwechsel langsamer. Abfallprodukte können nicht mehr so gut ausgeschwemmt werden. Außerdem stehen zu wenige Verdauungssäfte zu Verfügung. Normalerweise werden täglich ca. 4-6 Liter Verdauungssäfte benötigt (z.B. Magensaft, Bauchspeicheldrüsen- und Gallenflüssigkeit). Je mehr Wasser dem

Stoffwechsel zur Verfügung steht, desto effektiver können Enzyme die Nahrung aufspalten. Werden die Nährstoffe nicht genügend aufgeschlüsselt, werden sie als Fett gebunkert.

Bluthochdruck:

Sehr detailliert beschreibt Dr. F. Batmanghelidj in seinem Buch „Wasser- die gesunde Lösung“ den Zusammenhang zwischen Krankheit und chronischem Wassermangel. Für den Bluthochdruck gilt: Bei Wassermangel verkrampft der Körper alle Wasserwege, besonders die Kapillaren der Minizirkulationen (Gefäßenden in der Peripherie) und das Blut verdickt sich. Nunmehr muss das Herz stärker pumpen, um die lebenswichtige Versorgung von Herz und Gehirn aufrechterhalten zu können. Auch erhöhte Cholesterinwerte sind oft ein Anzeichen für Wassermangel.

Müdigkeit und Hunger:

Wassermangel macht hungrig und müde. Hunger ist sehr oft falsch verstandener Durst. Besonders Heißhunger auf Süß ist eigentlich ein Anzeichen für Wassermangel. Das Defizit baut sich im Laufe des Tages auf und am Abend kann man dann keinen Bogen mehr um das Schokoladenfach machen. Probieren Sie es aus! Trinken Sie im Laufe des Tages 3 Liter Wasser und Sie vergessen die Süßigkeiten! Wasser hat Einfluss auf die Reizübertragung der Nervenbahnen. Bei Wassermangel wird diese verlangsamt. Es kommt zu Konzentrationsschwäche, z.B. beim Auto fahren oder der Arbeit vor dem PC. Was signalisiert der Körper? Heißhunger auf Süß!

Weitere Erkrankungen:

Diabetes, Sehstörungen, Kopfschmerz, Migräne, Taubheit, Durchblu-

