

Trinkgewohnheiten

Unser Körper besteht etwa zu 65 Prozent aus Wasser. Es ist eine der größten Gefahren, daß es den Zellfunktionen durch geringes Durstgefühl und entsprechend wenigem Trinken an Wasser mangelt und es im zunehmenden Alter wegen zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu Austrocknungen kommt. Das kann so weit gehen, daß sogar die Prozesse an den Zellmembranen abnehmen und schließlich erlahmen, daß durch zu wenig Wasserzufuhr die Giftstoffe nicht mehr ausgeschieden werden und die Elastizität der Zellen mehr und mehr abnimmt. Es gibt kein System im Körper, keine Zelle und keinen intrazellulären Raum, der nicht vom Wasser abhängig wäre. Es muß uns weiterhin klar sein, daß die Zellen bei der Alterung unseres Organismus ständig ein wenig Wasser verlieren. Die Struktur der Zellen wird dadurch weniger flüssig, sie kristallisieren zunehmend und sind weniger anpassungsfähig. Interessanterweise kann man aber feststellen, daß das Gehirn den umgekehrten Prozess durchmacht: Der Wassergehalt des Gehirns nimmt mit dem Alter zu. Das zeigt uns auch, daß ein Mensch mit zunehmendem Alter aktiv und kreativ werden, sein Gehirn weiter trainieren und so auch hohen Ansprüchen gerecht werden kann. Betrachten wir einige der Aufgaben des Wassers im Körper:

- die Versorgung aller Zellen und Gewebe mit Wasser in der richtigen Quantität und Qualität,
- die Regulierung des osmotischen Druckes der Flüssigkeitsräume,
- die Mitwirkung an der Regulierung des Elektrolythaushaltes,
- die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes,
- Reaktionsmittel bei chemischen Prozessen,
- Lösungsmittel bei wasserlöslichen Stoffen,
- Reinigung des Körpers,
- Transportmittel,
- Temperaturregelung.

Die durchschnittliche Wasserabgabe - durch Atmung, Hautatmung, Urin und Stuhl - und der Wasserumsatz des Mitteleuropäers beträgt ca. 2,4 Liter. Das muß vom Körper über das Wasser in der Nahrung, z.B. Obst und Gemüse, und das Wasser, das durch den Stoffwechsel entsteht, wieder kompensiert werden. Daraus ergibt sich, daß die minimalste Wasseraufnahme eines Erwachsenen pro Tag rund 1,5 Liter betragen sollte.

Auch die vermehrte Abgabe von Körperflüssigkeit durch Schwitzen, bei schweren Arbeiten, Sport usw. muß durch vermehrtes Trinken ausgeglichen werden. Normalerweise macht sich dann auch ein stärkeres Durstgefühl bemerkbar. Wenn das nicht der Fall ist, werden bald Befindlichkeitsstörungen auftreten.

Ein wichtiger Faktor des geregelten Säure-Basen-Haushaltes ist der optimale pH-Wert des Blutes (7,4). Das Blut ist dann neutral bis schwach alkalisch. Durch Abweichungen davon entstehen Stoffwechselstörungen. Ein Faktor, der diese Konstante gewährleistet, ist die Niere. Wenn sie z.B. eine latente Funktionsstörung hat und es dadurch zu verminderter Wasserausscheidung kommt, sinkt der pH-Wert, und es kommt zu einer Übersäuerung. Von daher sind der Wasser- und der Säure-Basen-Haushalt eng miteinander verbunden. Da in unserer Ernährung und Lebensweise die Säurebildung die Basenaufnahme übersteigt, müssen die überschüssigen H⁺-Ionen (Wasserstoffionen) durch die Niere ausgeschieden werden. Wenn das nicht geschieht, kommt es zu Verschiebungen im Säure-Basen-Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht wird dann durch andere Kompensationsmechanismen wieder hergestellt. Das kann durch die Abpufferungen der H⁺-Ionen mittels Kalzium und Magnesium erfolgen, das vor allem den Knochen und Zähnen entnommen wird. Daraus können sich im schlimmsten Fall schlechte Zähne und sogar Osteoporose entwickeln.

Man muß wissen, daß das sogenannte Trinkwasser (Leitungswasser), das wir täglich verwenden, mit hohen Belastungen fertig werden muß, bzw. die Wasserwerke uns die Trinkwasserqualität sichern müssen. Es wird von Bakterien, Pilzen, Viren verschmutzt, ebenso durch industriell hergestellte Gifte, ob das nun Pilz-, Unkraut-, Schnecken-, Insektengifte sind oder anorganische Abfallstoffe wie Arsen, Asbest und Schwermetalle. Hinzu kommen auch radioaktive Substanzen, die ins Grundwasser gelangen wie Plutonium, Radium und Strontium 90. Um die Qualität zu garantieren, gibt es die sogenannten Grenz- und Richtwerte, die in Deutschland gültig sind und die uns garantieren sollen, daß keine schädlichen Einwirkungen auftreten, wobei in manchen Fällen z. B. bei der Chlorierung des Wassers den Wasserwerken ein gewisser Spielraum gelassen wird, falls durch Bakterien oder sonstige Verseuchungen eine Gefahr droht. Es ist nicht genug Platz in diesem Skript, um den Streit um diese Grenzwerte zu schildern. Es ist sicherlich ein Vorteil, daß es überhaupt Grenzwerte gibt, da in vielen Ländern ohne solche Kontrollwerte und -funktionen nach Schätzung der WHO jährlich etwa 25 000 Menschen an den Folgen verschmutzten Wassers sterben.

Trotzdem müssen wir hier klarstellen, daß das Wasser als energetischer Informationsträger und chemischer Verbindungsträger fungiert, wenn man bedenkt, daß wir diese Mengen der belastenden Stoffe, die auch im kleinsten Bereich zu finden sind, ein Leben lang zu uns nehmen. Wir müssen weiterhin bedenken, daß die Grenzwerte für einzelne Stoffe festgelegt sind, daß aber niemals die Wechselwirkungen der Stoffe untereinander geprüft worden sind.

Es gibt einen einfachen chemischen Test, den viele Heilpraktiker und Ärzte in ihren Praxen durchführen, den STS-Schwermetalltest, der darüber Auskunft gibt, wie viele Schwermetalle in ppm (parts per million) eine Flüssigkeit enthält. Ich bot in meiner Praxis allen Patienten diesen Test an, um das Wasser zu überprüfen. Nachdem ich aber von mehr als hundert verschiedenen Menschen das Wasser geprüft habe und ohne Ausnahme eine Schwermetallbelastung von meistens 5 ppm feststellen mußte, mache ich es nur noch auf Wunsch des Patienten, um ihm die Kosten zu ersparen.

Aus biophysikalischer Sicht orientiert sich Trinkwasserqualität an drei meßbaren Größen. Dem pH-Wert, dem RH2-Wert und dem R-Wert. Der pH-Wert, also der Säuregrad, soll im Idealfall etwas unter 7 liegen. Der R-Wert ist der wichtigste Wert. Es ist der elektrische Widerstand des Wassers, gemessen in Ohm. Dieser wird durch die Gesamtmenge der Mineralien im Wasser bestimmt. Je mehr Mineralien im Wasser enthalten sind, desto niedriger ist der Ohmwert. Und natürlich umgekehrt, je weniger Mineralien das Wasser enthält, je niedriger also die Leitfähigkeit ist, um so höher ist der Widerstand und dieser Wert sollte weit über 1000 Ohm sein.

Reines Wasser leitet den elektrischen Strom also kaum noch, nur wenn viele Ionen darin sind, kann der Strom fließen. Als Vergleich: Das Meerwasser hat hier die höchste Leitfähigkeit, gefolgt von einigen Mineralwässern, die unter diesem Aspekt, wenn sie nicht kurzfristig kurmäßig individuell verordnet werden, eine enorm schädigende Wirkung auf den Körper haben können. Reines Wasser hat einen sehr hohen Widerstand, bis zu 10 000 und 20 000 Ohm und mehr. Das Trinkwasser sollte aber mindestens 6000 Ohm haben. Leitungswasser der Städte liegt bei 2000 Ohm und darunter. Da es bereits geladen ist, hat es kaum die Fähigkeit, im Körper Schlacken an sich zu binden - es ist ja bereits an Mineralien gebunden -, wodurch es die wichtige Fähigkeit zu entgiften verliert. Nur wenige Heil- und Mineralwässer haben den geforderten Wert wie das Haderheckwasser aus Königstein, Volvic und Spa aus Belgien (dies hat ca. 17 000 Ohm). Das beste, das ich gefunden habe, ist das Plose-Wasser aus den Südtiroler Hochalpen mit 28 000 Ohm. Die einzige mir bekannte Alternative ist ein Umkehrosmosegerät, das Ihr Leitungswasser reinigt. Eine teure Investition (750 bis 1500 €), bedenkt man aber, daß ein solches Gerät etwa 20-25 Liter täglich herstellt, rechnet sich die Investition für eine 3- bis 4köpfige Familie bald.

Unterschätzen Sie niemals die Wirkung eines reinen Wassers und dessen Entgiftungsfähigkeit. Vor allem bei schweren Erkrankungen, die Ihr Immunsystem belasten, Krebs oder andere, sollten Sie auf keinen Fall normales Leitungswasser oder Mineralwasser zu sich nehmen, vermeiden Sie außerdem in Plastikflaschen abgefülltes Wasser. Da Wasser hochlöslich wirkt, sind meines Erachtens darin so gut wie immer Weichmacher vom Plastik zu finden. Ich habe sogar manchmal Benzol darin getestet. Sie sollten vor allem in der Therapie die Mindestmenge zu sich nehmen. Ich verlange von meinen Patienten, daß sie 2 Liter reines Stilles Wasser am Tag trinken. Denn wir bringen vor allem durch die Bicomresonanz enorm viele Giftstoffe in Umlauf, und der Körper benötigt die Flüssigkeitsmenge, um diese ausscheiden zu können, sonst würden sie sich woanders ansetzen. Zusätzlich können Sie selbstverständlich individuell und je nach Erkrankung ihre sonstigen Getränke zu sich nehmen, aber gewöhnen Sie sich an, auch wenn Sie keine Therapie machen, täglich 1,5 Liter reines Wasser zu trinken. Tee zählt nicht dazu, Kaffee schon gar nicht, das sind Genußmittel. Sie werden den Unterschied bemerken. Sie werden vor allem am Anfang ca. sechs Wochen lang, bis die Gewöhnungszeit vorüber ist, sehr oft Wasser lassen müssen. Das ist ein Ausschwemmeffekt. Später wird der Körper diese Regulation im Griff haben, und Sie werden wieder Ihren natürlichen Durst bekommen und nach diesen sechs bis acht Wochen das Gefühl entwickeln, daß Sie das Trinken von reinem Wasser ebenso wie die normale Nahrungsaufnahme wirklich benötigen. Auch wenn es anfangs etwas schwerfällt: Versuchen Sie, die angegebene Mengen zu erreichen, Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Auszug aus *Parasiten, die verborgene Ursache vieler Krankheiten*.
Goldmann, München. von A. E. Baklayan