

Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V.

[www.NHV-Wetterau.de](http://www.NHV-Wetterau.de)

Presseinformation

14. Januar 2017

Susan A. Budeck: „Wasser und Gesundheit“.

Susan A. Budeck, Heilpraktikerin aus Nidda, hielt am 13. Januar 2017 in Bad Nauheim beim Naturheilverein Bad Nauheim-Bad Vilbel e. V. einen Vortrag zum Thema „Wasser und Gesundheit“. Sie wollte zeigen, warum unser Organismus uns im Stich lässt, wenn wir kein Wasser trinken. –

In wichtigen Kulturen und Religionen hätte das Wasser religiöse Aspekte: Heilige Quellen, Brunnen, Seen und Flüsse, die Sintflut, der Taufritus usw. - Wasser würde im Alltag unterschätzt, aber es gäbe seit 1993 den von der UN eingeführten „Weltwassertag“ am 22. März. Der freie Zugang zum Wasser, besonders zu einwandfreiem Trinkwasser, wäre in weiten Teilen der Welt trotz eines Grundrechts auf Wasser nicht gegeben. Klimawandel und Misswirtschaft würden das Problem verschärfen, und es wäre mit zukünftigen Kriegen um Wasser zu rechnen . . .

Susan A. Budeck nannte als wichtigstes Ziel für Menschen: „Gesund und lebensfroh bleiben bis ins hohe Alter.“ Das Trinkverhalten hätte einen extrem großen Einfluss auf Gesundheit und Befinden! Immerhin bestünde der Mensch zu zwei Dritteln aus Wasser. Die wichtigen Organe, voran das Gehirn (85 %) hätten mehr als 80 % Wasseranteil. Muskeln 25 % und sogar die Knochen mehr als 10 %. In jeder Körperzelle spielte Wasser eine wichtige Rolle, weil es elektrische und magnetische Energie erzeugt und das Immunsystem stärkt: Die Kraft zum Leben. Wasser wäre das Lösungsmittel für Nährstoffe, viele Vitamine, Mineralien usw. Es hält das Blut flüssig, ist bei den Verdauungsprozessen unverzichtbar und transportiert fast alle Stoffe im Körper. Besonders wichtig im Lymph- und Blutkreislauf: Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Abtransport von Abfallstoffen zur Leber, den Nieren, der Lunge und Haut. Bei Verringerung des Wassers ergäben sich schnell Leistungseinbußen, z. B. beim Denkvermögen. Auch der Bewegungsapparat wäre betroffen, weil Wasser in den Gelenkspalten als Gleitmittel dient und in den Bandscheiben der Wirbelsäule als „Wasserkissen“. Bei Wassermangel würden zunächst einige Funktionen des Körpers unterdrückt und schließlich kämen alle zum Erliegen. Kurz: „Wasser ist unser Lebensmittel Nr. 1!“

Die Rednerin erläuterte unterschiedliche Wasserqualitäten:

- Mineralwasser (Grundwasser aus der Tiefe mit besonderen Eigenschaften in ursprünglicher Reinheit. Immer in Flaschen.)
- Tafelwasser (Gemisch aus einfachen Trinkwässern, darf aus Zapfanlagen kommen. Grundlage von Erfrischungsgetränken.)
- Sodawasser (Mit Kohlensäure angereichertes Trinkwasser.)
- Quellwasser (Am Quell-Ort abgefüllt. Muss die Kriterien von Trinkwasser erfüllen.)
- Heilwasser (Hat in der Regel mehr Mineralstoffe/Spurenelemente. Ist als Arzneimittel zugelassen. Sollte nur befristet „als Kur“ getrunken werden.)
- Leitungswasser (Durch die „Trinkwasser-Verordnung“ am besten kontrolliertes Lebensmittel. Allerdings können nicht alle Schadstoffe von den Wasserwerken herausgefiltert werden.)

Von teuren, modischen „Designerwässern“ riet sie ab. „Richtiges Wasser“ müsste frisch und rein (ohne Schadstoffe) sein, angenehm zu trinken und gut schmecken. Dazu immer verfügbar und mit

guter Ökobilanz. (Keine langen Transportwege.) Dies spräche gegen alle „Flaschenwässer“. Es gäbe mittlerweile gute Geräte auf dem Markt, mit denen man aus Leitungswasser die noch vorhandenen Schadstoffe filtern könnte und die das an sich „tote Wasser“ wieder beleben.

Susan A. Budeck schloss mit ein paar Tipps: Morgens zuerst Wasser trinken, um die Verluste der Nacht auszugleichen. Zwischen den Mahlzeiten Wasser trinken. Während der Mahlzeiten wenig trinken, aber sehr gut kauen. Immer bei Durst trinken; grundsätzlich kleinere Mengen. Wenn man nach heftigem Schwitzen viel trinken will: Mit Zusatz von etwas Salzsole (Himalaja-Salz in Wasser lösen) die Salzverluste ausgleichen. Als tägliche Wassermenge gab sie an: 30 ml/kg Körpergewicht. (Z.B. 2,1 Liter bei 70 kg.)

Alkohol und wahrscheinlich Kaffee sowie Schwarztee würden dem Körper Wasser entziehen. Also immer nur zusätzlich trinken! Industrielle Limonaden wären wegen der minderwertigen Zutaten und des zu hohen Zuckergehalts ohnehin abzulehnen. Selbst Obstsaft sollten nur als Genussmittel in Maßen getrunken werden.

Eine lebhafte Fragerunde des sehr interessierten Publikums schloss den Abend ab.

Verantwortlich: Joachim Pollmar, Pestalozzistraße 07, 61194 Niddatal

Tel. 06034-2117; Fax: 06034-92407; [Pollmar@NHV-Wetterau.de](mailto:Pollmar@NHV-Wetterau.de)