



humboldt

S Y L V I A W I N N E W I S S E R

# Gesund mit Wasser

Mit Hydro-Therapie zu  
mehr Wohlbefinden

Wasser-Anwendungen für  
Beschwerden von A bis Z

# Inhalt

## Einleitung:

### Wasser – ein Lebenselixier für Menschen, Tiere und Pflanzen

#### Wasser – wo kommt es her,

<b>wo geht es hin?</b> . . . . .	11
Alles Leben stammt aus der Ursuppe . . . . .	12
Von Göttern, Nixen und Meerjungfrauen . . . . .	15

#### Wasser im Körper –

<b>Funktionen und Wirkungen</b> . . . . .	23
Wasser ist Leben . . . . .	24
Viel trinken hilft, gesund zu bleiben . . . . .	27
Wozu braucht der Körper Wasser? . . . . .	28
Zellen brauchen Wasser zum Funktionieren . . . . .	30
Die Regulation des Wasserhaushalts . . . . .	33
Was ist drin im Wasser? . . . . .	34
Mineralstoffe und Spurenelemente . . . . .	35
Die Aufgabe der Elektrolyte . . . . .	37
Salz bindet Wasser . . . . .	39
Welche Rolle spielt die Ernährung? . . . . .	40

<b>Gesundes Wasser – gesunde Menschen</b> . . . . .	43
Was ist Trinkwasser? . . . . .	44
Die Trinkwasserverordnung . . . . .	44
Die Wasserhärte . . . . .	47
Weitere Inhaltsstoffe im Trinkwasser . . . . .	48
Mineralwasser, Quell- und Tafelwasser . . . . .	51
Heilwasser . . . . .	54
Nutzlose Mineralien im Wasser . . . . .	57
Welches Wasser ist das beste? . . . . .	58
Wasser für Kinder . . . . .	59
Destilliertes Wasser – trinken oder nicht? . . . . .	60
Plastik- oder Glasflasche . . . . .	60
Wasser in Lebensmitteln . . . . .	61
<b>Hydrotherapie – Wasser in allen Lebenslagen</b> . . . . .	63
Von Hippokrates bis Kneipp –	
eine kurze Geschichte der Wasserheilkunst . . . . .	64
Pfarrer Kneipp und seine Lehre . . . . .	65
Wasser wirkt von außen . . . . .	66
Wasseranwendungen nach Kneipp:	
Bäder, Güsse, Wickel . . . . .	68
Weitere Wasseranwendungen . . . . .	79
Thermalbäder . . . . .	79
Dampfbäder . . . . .	82
Thalassotherapie – Heilen mit Meerwasser . . . . .	83
Exkurs – Botschaften des Wassers:	
Wasserkristalle von Masaru Emoto . . . . .	86

<b>Beschwerden von A–Z: Sanft behandeln mit der Heilkraft des Wassers</b> . . . . .	89
<b>Fit und gesund mit Wasser</b> . . . . .	111
Aqua-Gymnastik – leicht und effektiv . . . . .	112
Zehn Übungen im Wasser . . . . .	113
Schönheit und Wellness . . . . .	117
Die Bade-Oase zu Hause . . . . .	119
Thalasso-Schönheitstherapie zu Hause . . . . .	121
Abnehmen mit Wasser . . . . .	124
<b>Anhang</b> . . . . .	126
Literatur, die weiterhilft . . . . .	126
Adressen . . . . .	127

## Wasser – wo kommt es her, wo geht es hin?

*Am Anfang gab es auf unserem Planeten nur Vulkane und Landmassen und später ein Urmeer. Heute sind weit mehr als zwei Drittel der Erde von Wasser überzogen, und auch das Eis an den Polen und auf hohen Bergen ist Wasser in gebundener Form. Aus dem Wasser ist alles Leben einmal entstanden und ohne Wasser kann es nicht existieren. Aber woher kommt dieses Wasser eigentlich, was hatte diese „Ursuppe“ in sich, dass aus ihr Leben entstehen konnte? Und wie sind Menschen früherer Zeiten mit diesem Element umgegangen? Das Wissen von der Bedeutung und Kraft des Wassers zieht sich durch die gesamte Menschheitsgeschichte. Kein Wunder, dass sich um das flüssige Nass viele Mythen und Sagen ranken.*

## Alles Leben stammt aus der Ursuppe

Unser Planet entstand vor etwa 4,6 Milliarden Jahren; so sagt es die Wissenschaft. Damals war die „Erde“ noch eine Gaswolke voll glühendem Magma. Erst allmählich entstanden Vulkane, Gebirge und Landstriche, da sich zum Schutz der Atmosphäre vor den tödlichen Sonnenstrahlen eine Ozonschicht gebildet hatte und der Planet langsam abkühlen konnte. Die Hitze, Gase und Asche der Vulkane beförderten verdampfendes Wasser in die Atmosphäre. Dort kühlte es ab, es bildeten sich Wolken, und als Regen kam es auf die Erde zurück. Nach etwa einer Milliarde Jahren endlosem Regen auf dem Planeten war ein riesiger Urozean entstanden.

**Leben aus den Tiefen des Urozeans** Es heißt, das von unterseeischen Vulkanen mit Schwefel versorgte Wasser habe damals eine Temperatur von über 100 Grad gehabt, und es glich wohl mehr einem großen dampfenden Schlammbad als einem klaren Ozean. Dennoch bildeten sich in dieser „Brühe“ vor rund 3,5 Milliarden Jahren erste organische Moleküle und dann Mikroorganismen wie Einzeller, Algen und Bakterien. Im Laufe von Millionen Jahren entwickelten sich diese einfachen Lebensformen zu komplexeren Lebewesen, bis schließlich vor etwa 450 Millionen Jahren, im Erdaltertum, vermutlich die ersten Muscheln, frühen Fische und Quastenflosser aufkamen. Darauf weisen Versteinerungen hin.

In Erdzeitgeschwindigkeit – in Schritten von 50 Millionen Jahren – geht es in der Entwicklung weiter, und bald, vor rund 350 Millionen Jahren, steigen die ersten Lebewesen aus ihrem ursprünglichen Element an Land, um sich dort anzusiedeln. Mehrere Evolutionsstufen, Meteoriteneinschläge, Kontinentalverschiebungen, Vulkanausbrüche,

Erdbeben, Überflutungen, Hitze- und Eiszeiten weiter entwickeln sich immer neue und höhere Arten, alte Arten sterben aus, es gibt Menschenaffen, später dann Menschenähnliche und schließlich betritt auch der Mensch die Bühne. Einzelne Lebewesen aber haben über die Millionen von Jahren ihre Form niemals verändert. Dazu gehören einige Muschelarten und viele Insekten. Alle diese Lebewesen, vom Einzeller bis zum hoch entwickelten Homo sapiens, haben jedoch eines gemein: Ihr Ursprung liegt im Wasser, in dieser brodelnden Uruppe.



**Alle Lebewesen, vom Einzeller bis zum hoch entwickelten Homo sapiens, haben eines gemein: Ihr Ursprung liegt im Wasser.**

**Ein ewiger Kreislauf** Seit die Erde besteht und es Leben gibt, vollzieht sich also stets derselbe Kreislauf: Wasser aus Flüssen, Seen, Meeren verdunstet, steigt als reiner Wasserdampf nach oben, kehrt als Regen zurück, sinkt in den Boden und reichert sich wieder mit wertvollen Nährstoffen an, um in Flüsse, Seen und Meere zu fließen und dort das Leben vieler Organismen und Lebewesen zu gewährleisten. Dieser Kreislauf ist ohne die Sonne nicht möglich, denn erst durch ihre Einwirkung verdampft das Wasser.

Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Nicht umsonst ist das wichtigste und spannendste Bestreben aller Weltraumforschung, auf anderen Planeten Wasser in irgendeiner Form zu finden, um die Frage zu beantworten, ob es außer uns noch andere bewohnte Planeten gibt

oder ob es langfristig eine Alternative zum Leben auf der Erde gibt. Zu all dem ist Wasser notwendig, denn nur daraus kann Leben entstehen, und nur durch Wasser kann Leben erhalten werden.

Jedes Mal, wenn wir Wasser berühren oder es trinken, werden wir mit unserem Ursprungselement verbunden und sollten uns daran erinnern, dass wir aus dem Wasser stammen. Vieles, was im Was-

ser lebt, wie Algen, Muscheln, Fische, dient uns als Lebensmittel, und die Heilkräfte des Wassers nutzen wir für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen.





## Von Göttern, Nixen und Meerjungfrauen

*„Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser,  
aus Wasser ist alles,  
und in Wasser kehrt alles zurück.“*

*Thales von Milet*

**Poseidon mit dem Dreizack** Über die Entstehung der Welt machten sich die Menschen schon seit jeher Gedanken. In Mythen und Sagen berichteten sie von der Entstehung der Erde so, wie sie es sich bildhaft vorstellten. Oft waren die Hauptakteure personifizierte Gottheiten. Der Beginn des Lebens auf der Erde wurde stets in Zusammenhang mit der Religion gesehen. Der griechische Dichter Hesiod beschrieb um 700 vor Christus in seiner „Theogonie“, wie die Göttin der Erde, Gaia, den Himmel (Uranos), die Berge, das Meer (Pontos) und die Ozeane (Oceanos) gebar. Folgerichtig wurden auch diesen Urgewalten Götter zugeordnet.

So hieß der Gott des Meeres Poseidon – bei den Römern war dies Neptun –, seine Brüder Zeus und Hades herrschten über den Rest der Welt. Poseidon lebte in der Tiefe des Meeres in einem Palast, in Abbildungen wird er mit langem weißem Haar in seinem goldenen, von Pferden gezogenen Wagen dargestellt. Sein Wahrzeichen ist der Dreizack, mit dem er seine Macht ausübte und das Auf und Ab der Meereswogen bändigte. Mit unzähligen Frauen und

