

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

Artikel: Wasser : Quelle der Gesundheit
Autor: Görner, Bernd
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553057>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Wasser: Quelle der Gesundheit

Trinken, waschen, Suppe kochen, Speisen garen, Tee kochen: nichts geht ohne Wasser. Da ist es nur verständlich, dass wir uns gesundes, reines Wasser wünschen.

Wasser – Element allen Lebens

Wasser ist der wichtigste Bestandteil unseres Lebens. Wir brauchen es, damit unser Körper bestehen kann, reinigen uns und giessen damit die Felder. Innerhalb von 24 Stunden fliessen etwa 1400

Wasser ist Grundlage des Lebens. An sich farblos, wirkt es zum Beispiel durch gelösten Kalk bläulich oder grün (Bild rechts).

Liter durch unser Gehirn und 2000 Liter durch die Nieren. Wir können zwar wochenlang leben ohne uns zu waschen oder etwas zu essen, doch bekommen wir mehrere Tage keine Flüssigkeit, ist das Überleben gefährdet. Alle Stoff-

wechselreaktionen im Körper des Menschen laufen in einem wässrigen Milieu ab. Unser Körper besteht bei der Geburt zu 80 Prozent aus Wasser, bei Erwachsenen, je nach Geschlecht und Alter, noch zu 50 bis 65 Prozent.

Wasser ist vital

Ohne dass wir es merken, sind wir «Wassertierchen», denn all unsere Zellen bestehen zu einem hohen Anteil aus Wasser. Auch unser Blut, die Lymphe, sogar die Knochen und Knorpel enthalten Wasser. Wasser übernimmt im menschlichen Körper eine Vielzahl lebenserhaltender Funktionen. Es transportiert verschiedene Stoffe im Blut und ist an chemischen Prozessen in den Körperzellen beteiligt. Gleichzeitig bindet es Stoffwechselprodukte an sich, die ausgeschieden werden müssen.

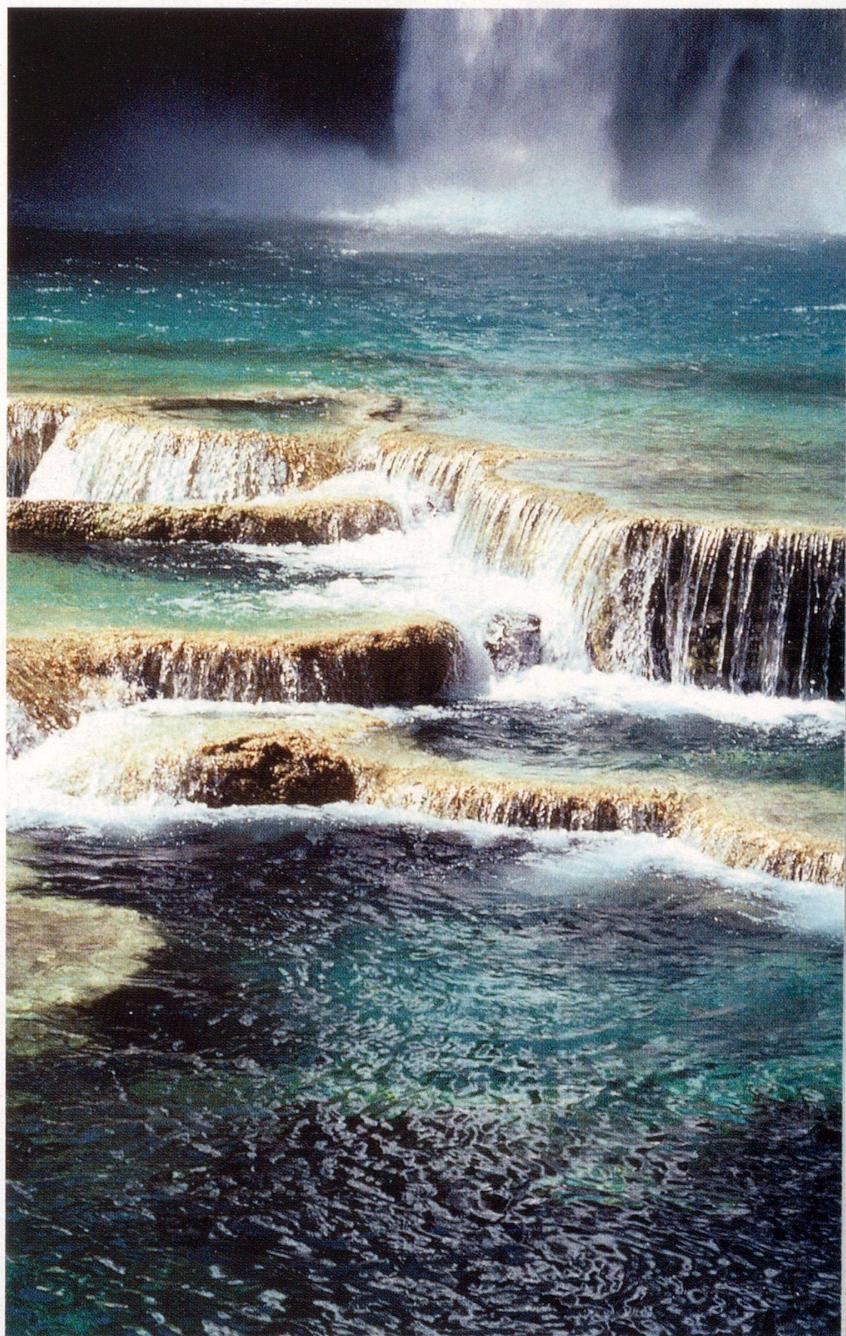
Wasser baut uns von innen auf, hält uns «im Fluss» und hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Wenn es uns zu heiß oder kalt ist, verlangen wir nach einem kühlen oder heißen Bad; wir trinken etwas Erfrischendes oder etwas, das uns von innen wärmt.

Das Körperwasser wird ständig neu gebildet, verbraucht, aufgenommen und ausgeschieden. Durch Atmen, Schwitzen und die Ausscheidung über Nieren und Darm geht ständig Körperflüssigkeit verloren. Nach nur drei Tagen ohne Flüssigkeitsaufnahme ist unser Leben ernsthaft gefährdet.

Wir müssen also ausreichend trinken. Viele Menschen greifen da gerne zu Fruchtsäften, Milch oder Limonaden, die aber noch einiges mehr enthalten als nur Flüssigkeit: Zucker und Fett. Auch Tee-trinker vergessen manchmal, dass Kräuter «gesunde Drogen» sind – nach drei Litern Pfefferminztee beginnt selbst der ausgeglichenste Mensch zu zappeln. Heilkräutertees sind zur Therapie gedacht, nicht als Durststiller. Wenn Sie

Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, dann trinken Sie Wasser. Einfaches, stilless, natürliches Wasser. Das kann er sofort verwerten, und Sie fühlen sich dabei vital, frisch und pudelwohl.

Wenn nun die kalten Tage kommen, versuchen Sie doch einmal den Genuss von heißem bzw. warmem Wasser, wie es in der ayurvedischen Medizin schon lange üblich ist. Menschen mit feiner Zunge



attestieren diesem Getränk einen guten und sogar leicht süßlichen Geschmack.

Folgen von Wassermangel

Ein Mangel an Wasser oder schlechte Wasserqualität führt beim Menschen zu erheblichen gesundheitlichen Störungen, da lebensnotwendige Körperfunktionen eingeschränkt werden. Fällt der Wassergehalt des Körpers, bekommen wir Durst. Das ist das erste und dringendste Zeichen, dem Körper Flüssigkeit zuzuführen.

Bleibt der Körper längere Zeit «trocken», sinkt der Wassergehalt weiter, und es treten Ausfallerscheinungen auf. Schon zwei Prozent Flüssigkeitsmangel bedeuten, dass körperliche Leistung und Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt sind. Bei drei Prozent gehen Speichelproduktion und Stoffwechselumsatz zurück, der Mund wird trocken, es kommt zu verminderter Harnproduktion und Verstopfung. Verringert sich die Körperflüssigkeit um fünf Prozent, beschleunigt sich der Puls, die Körpertemperatur steigt.

Bei einem Mangel von zehn Prozent kommt es zu Verwirrtheitszuständen, bei mehr als 20 Prozent fehlender Flüssigkeit beginnen Nieren und Kreislauf zu versagen. Das bedeutet: wir verdursten.

Eine Faustregel besagt, dass ein Mensch pro Kilogramm Körpermassen 30 Millili-

Wasser in seinen drei Aggregatzuständen: flüssig, gasförmig als Wasserdampf und fest als Eis.

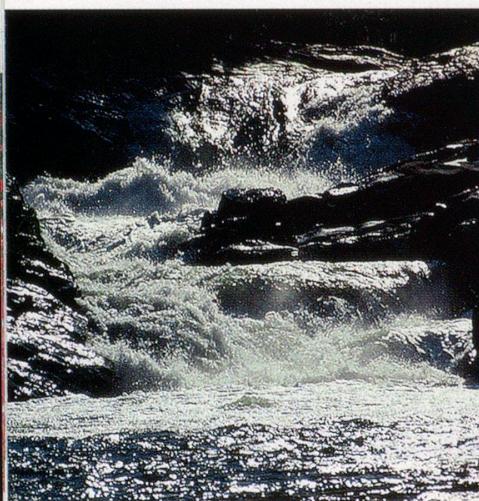
ter Wasser täglich zu sich nehmen soll, in der Regel sind das zwei bis drei Liter. Bei anstrengender Betätigung, an heißen Tagen oder beim Sport braucht der Körper noch mehr Wasser.

Aber gerade beim Sport nicht zu schnell zu viel trinken! Exzessive Flüssigkeitsaufnahme bei starker körperlicher Belastung kann den Elektrolythaushalt des Körpers durcheinander bringen – mit möglicherweise gravierenden Folgen. Mediziner sprechen dann von einer Wasservergiftung (Hyponatriämie).

Kein Durst!

Man vergisst eher zu trinken als zu essen. Durst ist zu Beginn kein so quälendes Gefühl wie Hunger. Beim Durst fehlt auch meist der «Appetit», den wir bei Nahrungsmitteln haben. Daher essen wir oft mehr als nötig, trinken aber zu wenig.

Besonders gefährdet sind ältere Menschen. Bei einem Viertel der Patienten, die in geriatrische Kliniken eingewiesen werden, sind Anzeichen von Austrocknung vorhanden. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Das Durstgefühl lässt mit zunehmendem Alter nach, und die Hormon- und Stoffwechselleage verändert sich so, dass weniger Wasser im Körper gespeichert wird. Ein Mangel wirkt sich deshalb schneller und stärker aus.



Werden Menschen krank, besonders bei Diabetes, Fieber oder Magen-Darm-Erkrankungen, dann scheidet der Organismus vermehrt Flüssigkeit aus. Gerade bei älteren Menschen muss man also sofort die Flüssigkeitszufuhr kontrollieren. Auch Erkrankungen der Harnwege, vergrösserte Prostata oder Blasenschwäche verleiten die Betroffenen dazu, weniger zu trinken.

Zu diesen körperlichen Problemen addieren sich die Nebenwirkungen von Medikamenten. Die so genannten Wassertabletten (Diuretika) z. B. sollen bei Bluthochdruck oder Herzschwäche überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper leiten. Sind sie zu hoch dosiert oder werden sie zu lange eingenommen, können sie jedoch zur Austrocknung führen. Daher sollte man die Einnahme solcher Medikamente immer wieder mit dem Arzt besprechen.

Altersforscher haben herausgefunden, dass für etwa die Hälfte aller Gedächtnis- und Orientierungsprobleme bei Senioren eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr verantwortlich ist. Je mehr wir also trinken, desto vitaler bleibt auch unser Gehirn und die Gedächtnisfähigkeit.

Ausreichend (gutes) Wasser

Für die Erhaltung der Gesundheit ist nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des Wassers massgebend.

Gleich vorweg gesagt: Unser Wasser ist besser als sein Ruf. Während man in vielen Ländern, z. B. Italien, Frankreich oder Spanien, Trinkwasser nur noch in Flaschen kaufen kann, bescheinigen Fachleute dem deutschen und schweizerischen Wasser eine sehr hohe Qualität. Diese Qualität wird nach chemischen und physikalischen Eigenschaften beurteilt.

Chemische Eigenschaften sind Parameter wie Schadstoffgehalt, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Zu den physikalischen Eigenschaften gehören Geruch, Farbe und Geschmack ebenso wie Oberflächenspannung, Leitfähigkeit oder die so genannten Aggregatzustände (Flüssigkeit, Eis und Dampf). Andere Eigenschaften des Wassers sind dagegen nicht direkt messbar, sondern werden über ihre Wirkung erfasst. Hierbei spielen Begriffe wie z. B. Lebendigkeit, Struktur und «energetischer Gehalt» eine Rolle. Über diese Aspekte ist sich die Wissenschaft aber gar nicht einig.

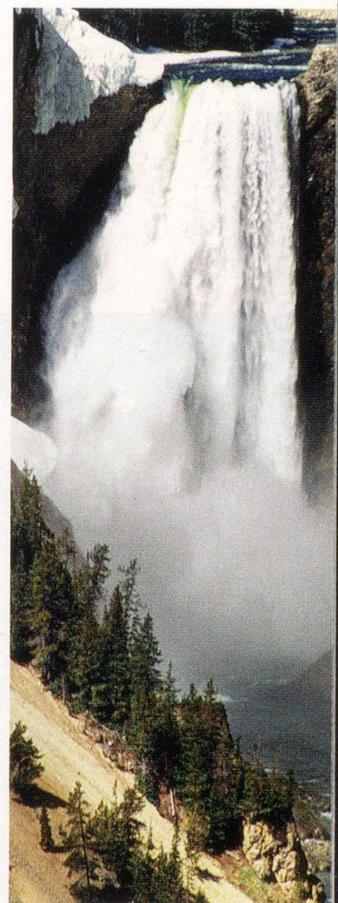
Revitalisierung von Wasser

Was kann man tun, wenn das Leitungswasser energetisch gestört oder gar biologisch tot ist, wie einige Wasserforscher behaupten? Immer mehr Menschen blicken besorgt in ihr Wasserglas. Kann man «falsches» Wasser trinken? Welches Wasser ist am besten, und wie sieht es mit den verschiedenen Aufarbeitungsmöglichkeiten aus – Wasser ist doch nicht zu «heilen»?

Es gibt verschiedenste Unternehmen, die genau mit diesen Fragen und Unsicherheiten spielen. Mit dem Wasser wurde auch ein neuer Markt entdeckt. So finden sich inzwischen schon eine ganze Reihe von Geräten und Techniken, die der Wasseraufbereitung bzw. «Wasserbelebung» dienen. Unterschieden wird dabei zwischen den herkömmlichen grobstofflichen Reinigungsverfahren, wie etwa Filtration, Umkehrosmose oder Destillation und den Massnahmen, die auf eine energetische Regeneration des Wassers zielen.

Bei der Filtration wird das Wasser durch Filtermaterialien wie beispielsweise Aktivkohle oder Quarzsand geleitet. Dabei lagern sich störende organische Inhaltsstoffe am Filtermaterial an und werden so dem Wasser entzogen. Diese Geräte und Filter bekommen Sie inzwischen in jedem Haushaltswarenladen.

Bei der Dampfdestillation dagegen wer-



Am Wasser faszinieren auch seine Lebendigkeit und seine Kraft.

den dem Wasser nicht nur sämtliche Fremdstoffe, sondern auch alle Mineralstoffe entzogen. Destilliertes Wasser ist chemisch rein. Es ist aber nicht gefährlich, wie viele glauben: über die Nahrung gelangen in der Regel genügend Mineralstoffe in unseren Körper.



Wasser belebt – und soll mit verschiedenen Methoden selbst belebt werden.

Internet-Seiten zum Thema:

www.wasser-wissen.de
Lexikon der Universität Bremen

www.wasser-symposium.ch
«Alternative Wasserforschung»

Umkehrosmose ist ein Verfahren, bei dem das Wasser durch teildurchlässige Membranen gepresst wird, die dem Wasser sehr viele Schadstoffe, aber auch viele Mineralstoffe entziehen. Sie wird hauptsächlich zur Entsalzung von Meer- und Brackwasser verwendet.

Bei den feinstofflichen Verfahren finden sich zwei Unterscheidungen: Die mechanische Wasserverwirbelung und die Energetisierung durch Informationsübertragung. Die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Verfahren beruft sich mehr auf Erfahrungsberichte der Konsumenten, als dass sie durch wissenschaftliche Studien belegt wäre.

Die bekanntesten Revitalisierungsmassnahmen werden im Kasten auf Seite 15 vorgestellt. Erfinder solcher Verfahren

sprechen vom «Gedächtnis» und der ganz besonderen Lebendigkeit des Wassers. Wissenschaftlich nachgewiesen sind so genannte «Wassercluster». Daraunter versteht man die Fähigkeit der Wassermoleküle, durch elektromagnetische Bindungen grosse Haufenmoleküle (Cluster) zu bilden.

Wassercluster, so eine Vorstellung, könnten Energiesignale senden und empfangen, die von den Bewegungen der Moleküle ausgehen. So sollen die Cluster in der Lage sein, Energie- und Informationsgehalte zu speichern. Gegner dieser Theorien, wie beispielsweise der österreichische Biologe Peter Endler, der seit Jahren an hoch verdünnten Lösungen forscht, sagen aber, dass sich mit analytischen Methoden diese Theorien nicht nachweisen lassen.

Die Diskussionen darüber halten an. Auf der einen Seite stehen die begeisterten Anwender von Wasserbelebungsverfahren, auf der anderen Seite überzeugte Kritiker. Viele sind der Meinung, dass beispielsweise verwirbeltes Wasser besser schmeckt als Leitungswasser. Das lässt sich dadurch erklären, dass es mehr lösliche Gase wie Sauerstoff enthält. Andere Effekte – weniger Kalk an Heizstäben oder besser gedeihende Pflanzen – sind umstritten.

Was ist zu beachten?

Wichtig bei der Anschaffung eines Wasseraufbereitungsgerätes sind immer praktische Beispiele, die die versprochene Wirkung und das Wirkungsprinzip des Gerätes nachvollziehbar erläutern bzw. demonstrieren. Von Herstellern, die ein Geheimnis aus ihrer Methode machen, ist abzuraten.

Vorsicht ist allemal bei Technologien geboten, bei denen der Verkauf von Produkten im Vordergrund steht, die Geräte über die Massen teuer sind oder sich unseriöse Vertriebsstrukturen zeigen.

Wasserbelebungs-Methoden

Vitalisiertes Wasser nach Schuberger

Der österreichische Naturforscher Viktor Schauberger (1885 – 1958) entwickelte ein Verfahren, mit dem Wasser durch Strahl- und Sogturbinen oder Propellerkompressoren verwirbelt wird. Dadurch gewinnt es seine «naturrichtige» physikalische Qualität, die sich durch schrauben- oder spiralartige Wirbel auszeichnet, wieder zurück. Nach Schauberger verliert das Wasser, das in zu geradlinigen Flussläufen und in Wasserrohrsystemen diese Qualität eingebüßt hat, die Fähigkeit zur Selbstreinigung, die ihm durch sein Verfahren wieder zurück gegeben werden soll.

Levitiertes Wasser nach Hachney

Bei diesem Verfahren wird Wasser mittels einer Rotationstechnik bewegt. Dadurch entstehen Mikrowirbel und Mikrohöhlräume, die eine Vergrößerung der inneren Wasseroberfläche bewirken. Der Effekt soll sein, dass das Wasser seine ursprüngliche Struktur zurück erlangt und energiereicher und reaktionsfreudiger ist. Levitiertem Wasser werden neben besserem Geschmack vielfältige Wirkungen nachgesagt: bessere Ernten, sinkende Blutfette, Hilfe bei Diabetes und Nierensteinen.

Wasserbelebung nach Grander

Bei der von dem Österreicher Johann Grander entwickelten «Wasserbelebung» fliesst Wasser

durch eine Röhre vorbei an einem Gefäß, welches das so genannte Grander-Wasser enthält, das mit Hilfe magnetischer Generatoren behandelt wurde. Auf diese Art soll die belebende Information des Grander-Wassers weitergegeben werden. Wie diese Informationsübertragung im einzelnen erfolgen soll, wird von Johann Grander nicht bekannt gegeben.

Das «Plocher Energie System»

Das Wirkungsprinzip dieses Systems postuliert eine Art feinstofflicher Informationsübertragung. Dabei sollen Informationen, beispielsweise von Sauerstoff, mittels Schwingungen auf Trägermaterialien wie Aluminiumfolien oder Quarzsand übertragen werden. Diese Trägermaterialien sollen nun ihrerseits ihre Informationen über speziell entwickelte Röhren an das Wasser abgeben und damit wie Katalysatoren wirken. Einzelheiten über das Verfahren werden von Roland Plocher aber nicht erläutert.



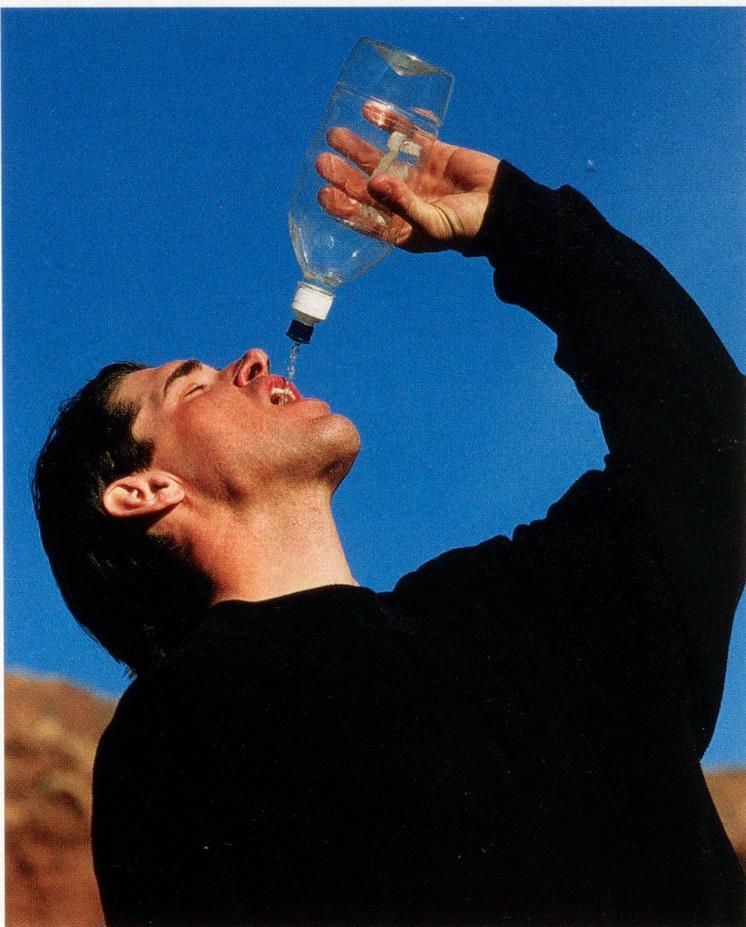
Wasserbelebung mit Kristallen

Eine relativ preisgünstige Methode zur Belebung und Strukurerneuerung von Trinkwasser sind für viele Menschen Quarzkristalle. Besonders geeignet sollen Bergkristall, Amethyst und Rosenquarz sein. Einige dieser Quarzkristalle, die beliebig oft verwendbar sind, werden abends in eine Karaffe mit Leitungswasser gelegt, um für den nächsten Tag revitalisiertes Wasser zur Verfügung zu haben.

• BG

Vielerlei Wasser

Mineralwasser ist Regenwasser, das durch die Erdschichten in die Tiefe gesickert ist. Auf seinem Weg reinigt der Boden das Wasser, und es löst Mineralien aus dem Gestein. Die Zusammensetzung der Mineralstoffe verleiht dem Wasser seinen typischen Charakter. Mineralwasser wird direkt an der Quelle hochgepumpt und abgefüllt. Der Abfüller darf es kaum verändern, nur Schwefel- und Eisenverbindungen dürfen entfernt, Kohlensäure kann zugesetzt oder entzogen werden.



Heilwasser kommt meist aus sehr tiefen Schichten. Dieses besondere Mineralwasser muss durch seine Zusammensetzung nachweislich heilen, lindern oder vorbeugen. Es braucht eine Zulassung als

Arzneimittel und wird besonders streng kontrolliert.

Quellwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Vorkommen. Die Mineralstoffkonzentration ist jedoch deutlich geringer. Quellwasser kann aber Pestizide, Kolibakterien und andere Krankheitskeime enthalten. Deshalb sollte man sich an solche Quellen halten, die durch die Gesundheitsbehörden kontrolliert werden und deren Wasser als Trinkwasser freigegeben ist. Die Vorgaben an die Zusammensetzung von gekauftem Quellwasser sind weniger streng als die für Mineralwasser.

Tafelwasser besteht hauptsächlich aus Trinkwasser (= Leitungswasser). Der Hersteller darf Mineralwasser zusetzen, aber auch Kochsalz, Meerwasser, Mineralsalze und Natursole zufügen. Tafelwasser unterliegt der Trinkwasserverordnung, etwa bei den Grenzwerten für chemische Stoffe. Es ist kein natürliches Mineralwasser, sondern ein industriell bearbeitetes Produkt.

Seit kurzem lockt eine Neuheit im Getränkeregal: «Near-Water»-Produkte. Dieses «Beinahe-Wasser» ist durch keine Verordnung definiert, sondern eine Erfindung der Getränkeindustrie. Es besteht aus Mineral-, Quell- oder Trinkwasser mit einem kleinen Schuss an natürlichen oder künstlichen Wirkstoffen und Aromen.

Die verschiedenen Wellness-Wassersorten versprechen eine Extraption Gesundheit, z. B. mit Melisse, Ginkgo oder Aloe Vera, oder mehr Power für den Sport – mit Sauerstoff oder zusätzlichen Mineralstoffen und Vitaminen. Near-Water-Getränke sind in erster Linie Produkte für Vieltrinker, die etwas Abwechslung in ihren Wasserkonsum bringen wollen.

• Bernd Görner/CR