

In dieser Ausgabe:**Belebender Vitalstoff 3**

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt fördert die Konzentration und stärkt die Leistungsfähigkeit

Wasser hält jung und fit 4

Schon die Aufnahme eines halben Liters Wasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert den Stoffwechsel

Wasserheiler in Deutschland 7

Seit Jahrhunderten wird die Heilkraft des Wassers eingesetzt, um Beschwerden zu lindern und um quälende Schmerzen zu bekämpfen



FORSCHUNGS- UND
DOKUMENTATIONSZENTRUM

Zukünftige Sonderausgaben:**Ökosystem Darm:
Die Macht der Mikroben**

Neue Studien: Zusammensetzung der körpereigenen Darmflora beeinflusst den gesamten Organismus

Therapeutische Genmanipulation

Reparatur am Erbgut: Innovative Techniken korrigieren gezielt die Fehler und Mängel der Natur

Faszinierende Regeneration

Wissenschaftler sind dem Geheimnis der Selbstheilungskräfte und der Selbsterneuerung auf der Spur

Die Heilkraft des Wassers:**Sauerstoff-Wasser und seine
therapeutische Bedeutsamkeit**

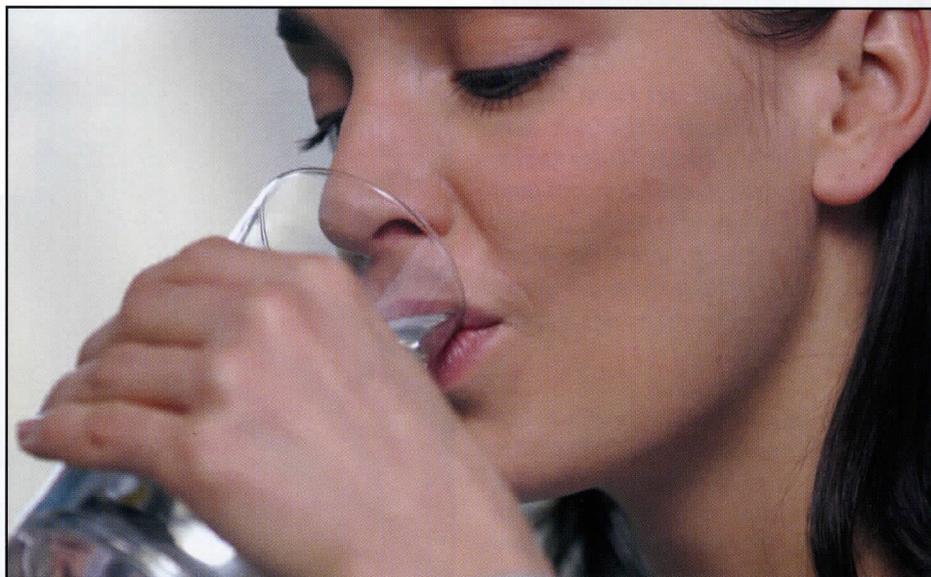
Wasser ist nicht nur „Lebenselixier“, sondern auch ein ausgesprochen vielseitiges Heilmittel. Seit Jahrtausenden schon werden die unterschiedlichsten Krankheiten, Leiden und Gebrechen von Ärzten und Naturheilkundigen erfolgreich mit Wasser behandelt. Wasseranwendungen stärken den ganzen Organismus und aktivieren seine Abwehr- und Selbstheilungskräfte. Zunehmend mehren sich die Hinweise, dass man das therapeutische und prophylaktische Wirkspektrum von Wasser durch die gezielte Anreicherung mit Sauerstoff erweitern kann.

Kreuzlingen/CH. Wasser gab es auf der jungen Erde wahrscheinlich zunächst nicht. Es bildete sich erst in einem Milliarden Jahre währenden Entwicklungsprozess. Dabei ist allerdings die Entstehung des Wassers auf der Erde noch nicht völlig geklärt.

Heute aber ist nichts auf der Erde, weder Organisches noch Anorganisches, ohne Wasser denkbar. Ohne Wasser gäbe es unseren Planeten nicht so, wie wir ihn kennen. Das Wasser hat, zusammen

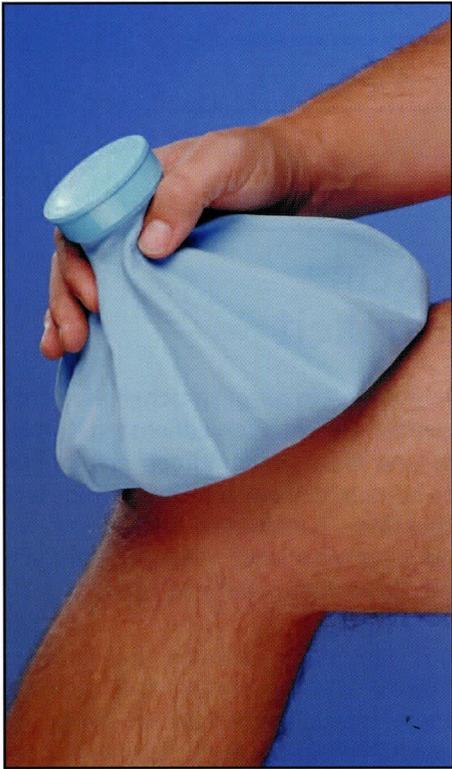
mit dem Wind, dem Eis und anderen Kräften, das Gesicht der Erde geformt. Heute sind 71 Prozent der Erdoberfläche von Salzwasser bedeckt. Wasser hat Leben erst möglich gemacht. Bevor das Wasser war, war auf der Erde auch kein Leben. Thales von Milet meinte: Am Anfang aller Dinge ist das Wasser, aus Wasser ist alles und ins Wasser kehrt alles zurück (ca. 600 v. Chr.).

Damit ist schon die große Bedeutsamkeit des Wassers für alle Lebewesen, ins-



Weit mehr als nur Durstlöcher. Wasser ist ein Lebenselixier, das den Körper in Schwung hält und hilft, neue Energie aufzutanken. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts vermindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Foto: Forum Trinkwasser



Seit Urzeiten wird Wasser in jedem Aggregatzustand zur raschen Schmerzlinderung, wirksamen Vorbeugung und nachhaltigen Heilung angewendet.

besondere für den Menschen, angesprochen. Dies zeigt sich auch in vielen frühen Zeugnissen des Menschen. Wasser spielt in den meisten Mythen, Legenden und ebenso in vielen Religionen eine große Rolle.

In der Bibel schwebt der Geist Gottes über dem Wasser (und nicht über dem Lande), und Johannes der Täufer taufte die Menschen und wusch sie so mit dem Wasser des Jordan von ihren Sünden frei. Und noch heute beten die Menschen in Lourdes und hoffen auf Genesung von ihren Leiden dank des Wasser der heiligen Quelle.

Aber auch Schreckliches geschah den Menschen durch das Wasser in Form der großen Fluten, z. B. durch die Sintflut, die Gott über die sündigen Menschen schickte. Unschwer lassen sich weitere Beispiele aus anderen Kulturkreisen aufreihen, in denen auf die besondere Rolle und die herausragende Bedeutung des Wassers verwiesen wird. Wasser ist ein besonderer Stoff!

Und dies bestätigen auch die modernen Wissenschaften. Dabei ist wohl eine der wichtigsten Eigenschaften des Wassers seine Fähigkeit, bei normaler Temperatur andere Substanzen in sich aufzunehmen, sie aufzulösen. Diese Fähigkeit des Wassers macht es unverzichtbar für alle Lebensvollzüge. Es kann schließlich Salze, Mineralien, Natrium, Calcium, Kalium und eine Vielzahl anderer Stoffe und sogar Gase in sich aufnehmen, sie auflösen. So ist es in der Lage diese Stoffe zu transportieren. Blut kann nur in wässriger Lösung fließen. Hirn, Nieren, Leber und Herz sind auf viele Stoffe angewiesen, die sie dem Körperwasser, in dem diese gelöst vorliegen, entnehmen und ohne die sie nicht funktionieren könnten.

Wasser ermöglicht und erhält das Leben

Wasser ist somit das wichtigste Nahrungsmittel überhaupt. Es sorgt im Körper für den Transport aller benötigten Stoffe oder ist daran zumindest maßgeblich beteiligt und übernimmt auch den Abtransport nicht mehr benötigter oder gar auf Dauer giftiger (Abfall-)Substanzen. Schon diese grobe Skizze zeigt, wie wichtig es für alle Lebewesen ist, täglich eine ausreichende Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen, und wie ge-



**Des Menschen Seele
gleichet dem Wasser.
Vom Himmel kommt es,
Zum Himmel steigt es.
Und wieder nieder zur Erde
muss es.
Ewig wechselnd.
Seele des Menschen,
wie gleichst du dem Wasser.**

J. W. Goethe

fährlich eine Austrocknung oder Exsikkose ist. Schon nach wenigen Tagen stirbt ein Mensch, wenn er keine Flüssigkeit trinkt, er verdurstet. Für den Menschen gilt, dass ungefähr 2 Liter Flüssigkeit – am besten Wasser – pro Tag getrunken werden sollten.

Wasser und seine therapeutische Bedeutung

In den letzten Jahren mehren sich Hinweise auf die große therapeutische Bedeutung des Wassers. Diese ist allerdings schon den Ärzten in allen alten



Wasser ist wichtig für unsere Gesundheit. Doch viele Menschen „vergessen“, regelmäßig zu trinken. Dabei kann Wassermangel sogar Kopfschmerzen und Migräneattacken auslösen.

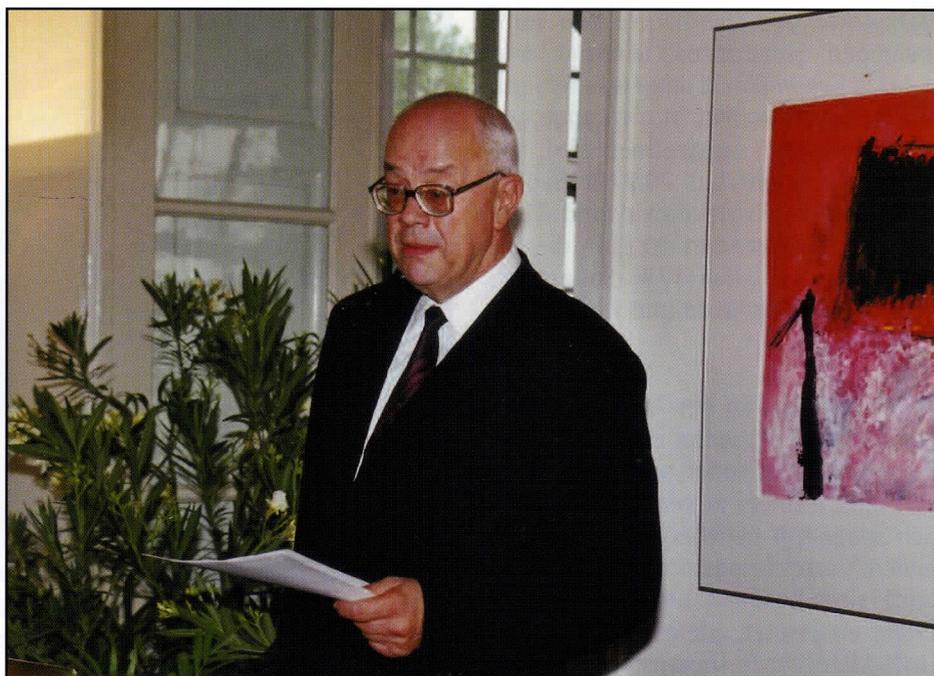
Foto: Forum Trinkwasser

Kulturen, u. a. im alten Ägypten, im antiken Griechenland, in Rom und im alten Persien wie auch in Europa, bekannt gewesen. Später entwickelten naturkundige Menschen wie z. B. Pfarrer Kneipp und einige seiner Vorgänger und Nachfolger therapeutische Strategien, die auf der Heilkraft des Wassers beruhen. Sie bauen alle auf der positiven Wirkung von Wärme- und/oder Kältereizen auf das Kreislaufsystem auf – Hydrotherapie ist als äußere Anwendung immer (auch) eine Reiz- und Reaktionstherapie. Oft werden zusätzlich Massagen verordnet. Dies war übrigens schon bei den in der Antike üblichen Schwitzbädern (den Vorläufern der heutigen Saunas) üblich.

Im Katalog der allgemeinen therapeutischen, prophylaktischen und präventiven Maßnahmen besitzen allerdings heute entsprechende Anwendungen immer noch nicht den Stellenwert, der ihnen gebühren sollte.

Wasser und Sauerstoff

Generell kommt nun ein neuer Aspekt zu der Diskussion um die therapeutische Bedeutsamkeit des Wassers hinzu, indem versucht wird, nicht nur die Temperatur des Wassers bei einer Heilanzwendung zu variieren (Kaltwasserguss,



Professor Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer, der Autor dieses Beitrages, ist Gerontologe und Präsident des Akademischen Senates der GERO.

Kaltdusche, Anwendung aufsteigender Wärme), sondern auch dem Wasser Sauerstoff beizugeben und es als besonderes (und gesundheitsförderndes) Trinkwasser anzubieten.

Dies ist eigentlich eine folgerichtige Weiterentwicklung. Auch Sauerstoff spielt im Körper der Lebewesen und

also auch beim Menschen eine wichtige Rolle und spielt deshalb auch in der Medizin eine Rolle. Zumeist geschieht das durch die Hinzufügung von Sauerstoff zur Atemluft – also Inhalation. Die Lunge filtert den Sauerstoff dann aus der Atemluft heraus, und über das Blut gelangt er zu den Zellen unseres Körpers, wo er bei der Verwertung der

Wasser: Belebender Vitalstoff

Ein gesunder Erwachsener sollte durchschnittlich etwa zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen. Bei körperlicher Belastung oder hohen Temperaturen kann der Flüssigkeitsbedarf darüber hinaus noch erheblich ansteigen. Die Schleimhäute trocknen aus und das Infektionsrisiko steigt.

Verschiedene Studien belegen, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht nur für Erwachsene, sondern insbesondere auch für Ältere, Kinder und Jugendliche ist. Sie vergessen jedoch oft, ausreichend und regelmäßig zu trinken. Dabei beeinträchtigt schon der Verlust von 2% des Wasserhaushaltes die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, zeigen

wissenschaftliche Untersuchungen. Viele Menschen trinken nicht genug. Doch wer zu wenig trinkt, schwächt seinen gesamten Organismus. Das Blut wird dickflüssiger und belastet das Herz-Kreislauf-System; die Thrombosegefahr steigt ebenso wie die Risiken für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Nieren müssen dann Schwerstarbeit leisten, um Giftstoffe und die Abfallstoffe des Stoffwechsels auszuscheiden. Auch die Verdauung wird träge und die Konzentration lässt nach.

Regelmäßiges Trinken von Wasser fördert daher Konzentration und Leistungsfähigkeit und belebt den ganzen Organismus.

Vielfalt im Mineralwasser

Mineralstoffe und ihre Funktionen

- | | |
|---|--|
| <p>1 Hydrogencarbonat
reguliert Säuren-Basen-Haushalt und Harn-ph-Wert</p> <p>2 Sulfat
ist am Bau von Proteinen und Knorpelsubstanz beteiligt, trägt zur Festigkeit von Haut und Haaren bei</p> <p>3 Zink
unterstützt Zellteilung, Wundheilung und Wachstum, ist Bestandteil von Enzymen</p> <p>4 Calcium
ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen</p> <p>5 Fluorid
fördert Knochen- und Zahnaufbau, hemmt Bakterienwachstum</p> <p>6 Silizium
fördert des Skelett- und Bindegewebe-Wachstum, stärkt die Knochen</p> | <p>7 Magnesium
unterstützt Muskeln und Nervenfasern</p> <p>8 Eisen
ist verantwortlich für die Sauerstoffbindung und -abgabe und ist Bestandteil wichtiger Enzyme</p> <p>9 Kalium
reguliert den Flüssigkeitshaushalt, aktiviert verschiedene Enzyme</p> <p>10 Natrium + Chlorid
regulieren den Wasserhaushalt</p> |
|---|--|

Quelle: Verband Deutscher Mineralbrunnen e. V.

Nährstoffe und überhaupt aller notwendigen Substanzen benötigt und dabei in Kohlendioxid umgewandelt und wieder über das Blut in die Lunge gelangt und dann ausgeatmet wird. Die Atemluft besteht aus 20,97 % Sauerstoff, 0,03 % Kohlendioxid und 79 % Stickstoff, während in der Luft, die wir ausatmen, nur noch 17 % Sauerstoff, aber 4 % Kohlendioxid und 79 % Stickstoff sind.

Sauerstoff wird in der Medizin immer dann eingesetzt, wenn ein Sauerstoffmangel vorliegt (oder befürchtet werden muss). Dabei atmen die Patienten den Sauerstoff üblicherweise ein. Auch andere Darreichungsformen von Sauerstoff sind bekannt und werden mit Erfolg eingesetzt, wie etwa die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Ardenne und die Hämatogene Oxidations-Therapie nach Wehrli, bei der Blut entnommen und nach Bestrahlung mit UV-Licht und Sauerstoffanreicherung durch Injektion wieder dem Körper zugeführt wird.

Daneben werden die Ozontherapie, die Behandlung mit oxygeniertem Wasser



Wasser ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Es hält den ganzen Organismus fit und ist ein Pflegemittel für schöne Haut und gesunde Zähne. Foto: Forum Trinkwasser

und andere sauerstofforientierte Therapien angeboten. Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie das Sauerstoffangebot im Körper erhöhen sollen, um so seine Funktionsfähigkeit wiederherzustellen, zu erhalten oder zu verbessern. Manche Untersuchungen und viele persönliche Erfahrungen bestätigen die Wirksamkeit dieser Methoden.

Da Wasser und Sauerstoff die wichtigsten Voraussetzungen für das Leben darstellen, lag es nahe, den Anteil des im Wasser gelösten Sauerstoffs zu erhöhen und so Sauerstoff-Wasser herzustellen. Die Anwendung dieses Sauerstoff-Wassers im Rahmen von Trinkkuren in der Rehabilitation und Prophylaxe und auch zur Unterstützung von therapeuti-

Wasser hält jung und fit

Wasser ist wichtig für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Vitalität. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr würde der Wassergehalt unseres Körpers (ca. 70 %, je nach Alter, Gewicht und Geschlecht) gefährlich aus dem Gleichgewicht geraten.

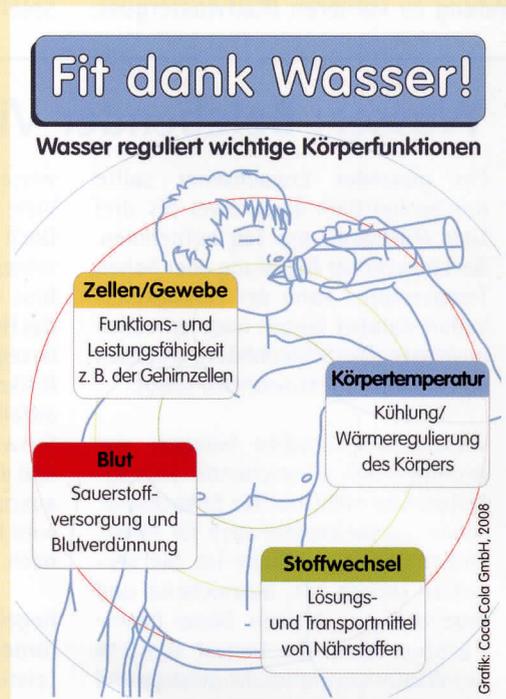
Blut: Wird dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt, bleibt das Blut fließfähiger und neigt weniger zu Verklumpungen. Abfallprodukte des Stoffwechsels können dann besser ausgeschieden werden.

Zellen/Organe: Allein durch unser Gehirn fließen täglich ca. 1 400 Liter Körperflüssigkeit und gewährleisten seine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Nur ausreichend mit Wasser versorgte Zellen können ihre entsprechende Funktion erfüllen. Die

Muskeln arbeiten effektiver, die Haut fühlt sich frisch und elastisch an.

Wärmeregulierung: Um die Körpertemperatur zwischen 36° und 37°C zu halten, wird Wasser durch Schwitzen abgegeben. Durch die auf der Haut stattfindende Verdunstung wird insbesondere bei körperlicher Beanspruchung die Körpertemperatur im Gleichgewicht gehalten. Deshalb muss auf eine ausreichende zusätzliche Wasserzufuhr geachtet werden.

Lösungs-/Transportmittel: Wasser ist ein wichtiges Lösungs- und Transportmittel. Nahezu alle wichtigen Stoffwechselvorgänge werden vom Wasser bedient. Es löst Inhaltsstoffe unserer Nahrung und macht sie so erst verwertbar.



schen Prozessen ist heute schon vielfach üblich, und die diesbezüglichen Erfahrungen sind gut.

Doch die Entwicklung ging weiter. Heute lässt sich der Gehalt an Sauerstoff erheblich über den von Quellwasser hinaus steigern. Ionisierung und zusätzliche Magnetisierung erhöhen neben der Verwirbelung die Qualität dieses Wassers erheblich. Dies ist nach neueren Untersuchungen besonders bei Sauerstoff-Ionen-Wasser der Fall. Bei dessen Herstellung wird das Wasser zunächst sehr sorgfältig gefiltert, dann mit Sauerstoff angereichert und schließlich magnetisiert und zentripetal verwirbelt (wie bei der futo-mat-Technologie).

Sauerstoff-Wasser

Normales Leitungswasser besitzt einen Sauerstoffgehalt von durchschnittlich ungefähr 8 mg pro Liter, Quellwasser einen von ca. 14–16 mg pro Liter. Heute kann Wasser bis zu einem Gehalt von über 80 mg Sauerstoff und mehr pro Liter angereichert werden.



Entsprechend zubereitetes Wasser enthält den Sauerstoff in Form von feinen Bläschen, die beim schluckweisen Trinken über die Mundschleimhaut in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Durch Diffusion gelangt der Sauerstoff in die Mundschleimhaut sowie in die Magenschleimhaut und die Darmzellen und weiter in das Kapillarsystem. Dort wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und zunächst zur Leber (Pfortaderkreislauf) und dann in den weiteren großen Blutkreislauf transportiert. Dabei ist der höhere Sauerstoffgehalt des

Die Fließfähigkeit des Blutes hängt von den Eigenschaften der roten Blutzellen ab. Bei einer Zusammenlagerung der roten Blutzellen (so genannte Geldrollenbildung) nimmt die Fließfähigkeit ab und die Thrombosegefahr wächst. Dass Sauerstoff-Wasser die Geldrollenbildung bekämpft, zeigt eine wissenschaftliche Untersuchung: Zwei Bilder aus der Dunkelfeldmikroskopie zum Vergleich; linkes Bild vor, rechtes Bild nach einer dreiwöchigen Trinkkur mit Sauerstoff-Ionen-Wasser (morgens und abends je einen halben Liter).
Fotos: Dr. Jens-R. Collatz

Blutes nach der Gabe von Sauerstoff-Wasser in Form von Sauerstoffpartialdrucks objektiv messbar.

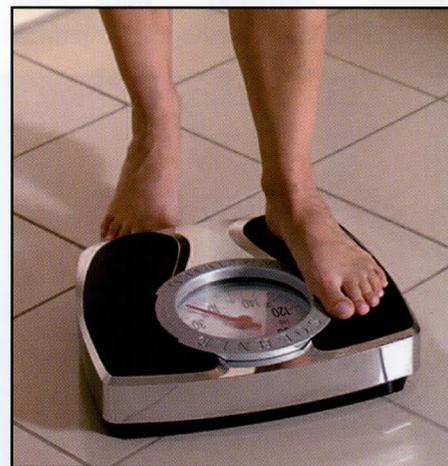
Wirkungen von Sauerstoff-Wasser

Nachfolgend soll ein Blick in die wissenschaftliche Forschung, gestützt auf die Zusammenfassung von Binder (2002), das Wirkungsprofil von Sauerstoff-Wasser aufweisen. Dies ist allerdings leichter gesagt als getan, weil entsprechende Literatur weit verstreut ist und viele veröffentlichte Studien in ihrer Argumentation oft nicht den gültigen Standards entsprechen oder im Original sogar nicht auffindbar sind.

Wenn es ein Mangel an Sauerstoff und Wasser ist, der neben anderen Gründen zu teilweise schweren Störungen und Erkrankungen führen kann oder durch entsprechende Krankheiten begünstigt wird, dann erhebt sich nicht nur die allgemeine Frage, wie dem vorgebeugt werden könnte, sondern auch die spezielle, ob von der Gabe von mit Sauerstoff angereichertem Wasser therapeutische Effekte zu erwarten sind.

Leicht ist unter dem Mikroskop nachweisbar, dass Sauerstoff-Ionen-Wasser

die Mikrozirkulation des Blutes verbessert: Die Zusammenlagerung oder auch Verklumpung („Geldrollenbildung“) von Blutzellen nimmt ab (siehe Kasten oben). Damit wird das Blut wieder fließfähiger – ein wesentlicher Beitrag für eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers und zum Schutz vor Thrombosen.



Wasser hilft, das Gewicht zu halten oder abzunehmen. Es hat 0 Kalorien und kurbelt den Energieverbrauch an.

Foto: Forum Trinkwasser

Herz- und Kreislauferkrankungen stellen in den Industrienationen die häufigste Todesursache dar. Dies war und ist für die Kardiologie einer der wesent-

lichen Gründe für die rasante Entwicklung von Forschung und Praxis. Therapien, diagnostische Verfahren und Operationstechniken werden verbessert und weiterentwickelt. Die damit verbundenen Fortschritte sind sehr groß und helfen heute vielen Menschen, die noch vor wenigen Jahren an ihrer Erkrankung gestorben wären, zu überleben. Dennoch könnten die Patienten selbst zur Vorbeugung und Behandlung zusätzlich noch einiges beitragen.

So weiß man z. B., dass bei vielen Herz- und Kreislauferkrankungen ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffangebot besteht. Genauso bekannt ist, dass oft eine Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel) an der Entwicklung von Störungen und Erkrankungen von Herz und Lunge beteiligt ist.

Viele Beobachtungen und Untersuchungen weisen positive Effekte einer Gabe von mit Sauerstoff angereichertem Wasser bei zahlreichen subjektiven und objektiven Herz-Kreislauf-Parametern auf. Es wird von Patienten, die täglich einen halben Liter Sauerstoffwasser zu sich nahmen und mit solchen verglichen wurden, die übliches Leitungswasser tranken, berichtet, dass das Müdigkeitsgefühl, die Abgeschlagenheit



Wassergüsse zählen zu den bewährtesten Heilmethoden der Hydrotherapie. Wasserdruck und Wassertemperatur bewirken eine physikalische Reizung der Haut und der darunter liegenden Gewebe. Foto: AOK

und die Kopfschmerzen abklingen und sich auch im EKG deutliche positive Effekte zeigen können.

Erst kürzlich haben russische Wissenschaftler aus dem Arbeitskreis von Truhanova von der Samara State Medical University in Samara diese wünschenswerte Wirkung des Sauerstoffs nachgewiesen. In einer umfangreichen experimentellen Studie, in der Patienten, die

täglich 500 ml Sauerstoff-Wasser tranken, mit solchen verglichen wurden, die normales Leitungswasser zu sich nahmen, konnten sie zeigen, dass Sauerstoff-Wasser die Energiebilanz des Körpers positiv beeinflusst und zu einer deutlichen und generellen Revitalisierung führt.

Auch bei Störungen der Galle und der Leber, sowie insbesondere bei der Entgiftung der Leber, kann Sauerstoff-Wasser nachweislich hilfreich sein.

Dies gilt ebenso für die Behandlung von diabetischen Komplikationen wie Gangränen sowie bei der Therapie von Hauterkrankungen (Akne, Psoriasis, Mundaphten und sogar Herpes Zoster).

Auch aus der Sportmedizin wird über die positive Wirkung von Gaben von Sauerstoff-Wasser berichtet. Dort wird Sauerstoff-Wasser u. a. schon seit Jahren im Training von Sportlern und auch bei Rehabilitationen erfolgreich eingesetzt.

Untersuchungen der zitierten Art gibt es zahlreiche im nationalen und internationalen Schrifttum. Viele dieser Untersuchungen sind zwar einerseits



Wasser macht die Haut vital und schön. Wissenschaftliche Studien bestätigen: Schon das Trinken eines halben Liters Wasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert ihren Stoffwechsel. Foto: Forum Trinkwasser

unter kontrollierten Bedingungen, andererseits jedoch an kleinen bis sehr kleinen Untersuchungsgruppen von 8 bis 80 Personen durchgeführt worden. Deshalb wären mehr Studien, die an größeren Stichproben durchgeführt wurden und methodisch den geltenden Standards entsprechen, sehr wünschenswert und würden dazu beitragen, die perorale Sauerstofftherapie praktisch und theoretisch weiter zu fundieren.

Zusammenfassend werden im Überblick folgende Wirkungen von Sauerstoff-Wasser in der Literatur berichtet:

- Förderung der Mikrozirkulation des Blutes
- Beteiligung an Entgiftungsprozessen
- Stärkung des Abwehrsystems
- Hilfe bei Verdauungsproblemen
- Stimulation des Stoffwechsels
- Hilfe bei Heilung und Regeneration
- Stärkung der Vitalität und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Stärkung des Wohlbefindens
- Müdigkeit und Erschöpfungszustände nehmen ab
- Hilfe bei der Bekämpfung von Allergien
- Hilfe bei Kreislaufproblemen und erhöhtem Blutdruck
- Belebende Wirkung auf müde und angespannte Haut

Diese Aufzählung ist eindrucksvoll. Dennoch ist Sauerstoff-Wasser kein Allheilmittel und erhebt auch nicht den Anspruch eines kausal wirkenden Heilmittels. Aber als Begleittherapie und als wirksames Mittel in der Prophylaxe

Wasserheiler in Deutschland

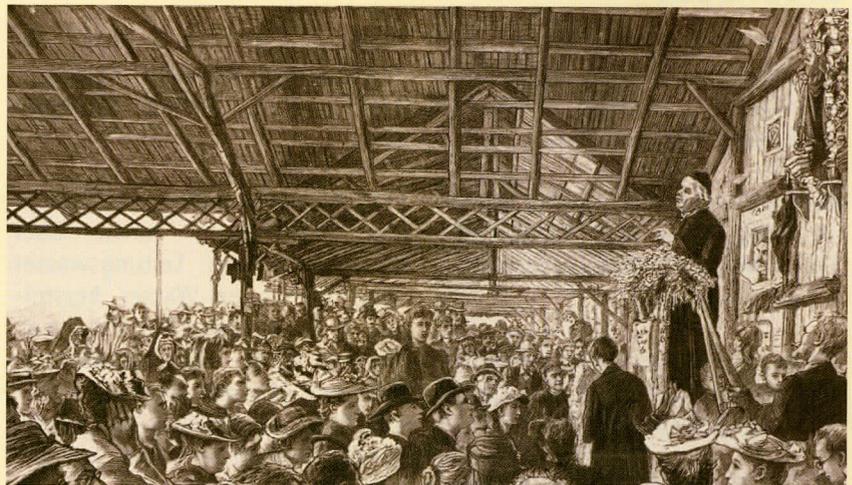
Seit Jahrhunderten wird die Heilkraft des Wassers eingesetzt, um akute und chronische Beschwerden zu lindern, den Organismus abzu härten und die Körperfunktionen zu stabilisieren, Schmerzen und Krankheiten zu bekämpfen, aber auch zur Regeneration und wirksamen Vorbeugung vieler Leiden und Gebrechen.

In Deutschland legten die niederschlesischen Ärzte Siegmund Hahn (1664–1742) und besonders dessen Sohn Johann Siegmund Hahn (1696–1773) den Grundstein für die moderne Hydrotherapie. Rund 100 Jahre später entdeckte der junge, schwerkranke Studiosus Sebastian Kneipp in der Münchener Hofbibliothek 1849 das Buch mit dem Titel „Unterricht von Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ von Johann Siegmund Hahn. Der junge Sebastian Kneipp litt an chronischer Lungentuberkulose. Das Lernen fiel ihm schwer, weil Fieber, Husten und körperliche Schwäche ihn immer wieder ans Bett fesselten. Trotz guter Auffassungsgabe war er ein schlechter Student, der viele Semesterwochen im Studium fehlte. Gemäß den Anweisungen des Buches härtete sich Sebastian Kneipp mit kaltem Wasser ab und badete mehrfach einige Augenblicke in der eiskalten Donau. Er wurde vollständig gesund, erhielt 1852 die Priesterweihe und vergaß nie die



Dr. Siegmund Hahn, Begründer der Wasserheilkunde in Deutschland

heilenden Kräfte des Wassers. Als Geistlicher betreute Sebastian Kneipp die Memminger Bauern nicht nur seelsorgerisch, sondern verschrieb auch „Kurvorschläge für die Behandlung mit Wasser“ für die verschiedensten Krankheiten, Gebrechen und Leiden. Er heilte zahlreiche Menschen seiner Gemeinde und handelte sich dafür Ärger mit den ansässigen Ärzten und Apothekern ein. Er perfektionierte im Laufe seines Lebens die moderne Hydrotherapie, entwickelte zahlreiche neue Wasseranwendungen und wurde im Volksmund auch der „Wasser-Pfarrer“ genannt.



Der „Wasser-Pfarrer“ Sebastian Kneipp (1821–1897) spricht in der offenen Halle in Wörishofen. Täglich hielt er dort öffentliche Gesundheitsvorträge.



Je stärker das Wasser mit Sauerstoff versetzt ist, umso lebendiger wird seine Kraft. Erst die Kombination der Elemente hat die Entstehung des Lebens ermöglicht.

und in der Rehabilitation hat es sich ausgezeichnet bewährt. Diese Aussage wird zudem durch wissenschaftlich dokumentierte Therapieverläufe bei einzelnen Patienten unterstützt. Nirgends wird von Nebenwirkungen berichtet!

Fazit

Da weder Wasser noch Sauerstoff in unserem Körper gespeichert werden

können, müssen sowohl Sauerstoff als auch Wasser regelmäßig zugeführt werden. Während Sauerstoff ständig durch die Atmung aufgenommen wird, muss täglich für eine ausgeglichene Wasserbilanz gesorgt werden, d.h. es sollte täglich eine ausreichende Menge (1,5 bis 2 Liter werden empfohlen) hochenergetisiertes Wasser, am besten Sauerstoff-Ionen-Wasser, getrunken werden.

Literatur

Binder, W.: Sauerstoffwasser und Entgiftungsmittel. – Verlag für Naturmedizin, 2. überarb. u. erweit. Aufl., Bischofswiesen 2002

Binder, W.: Gesundes Wasser. Sauerstofftherapie mit dem Bergquellfekt. – Verlag für Naturmedizin, Bischofswiesen 2007

Engler, I.: Wasser- und Sauerstoff-Energetisierung. – Deutscher Spurbuchverlag, Baunach 1996

Glaesel, K.-O.: Heilung ohne Wunder und Nebenwirkungen. – Labor Glaesel Verlag, 5. Aufl. 1998/99

Neander, K.-D. und F. Hesse: Fit und vital mit Sauerstoff-Wasser. – Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2002

Weitere Informationen zum Sauerstoff-Ionen-Wasser sowie über Geräte, die aus Leitungswasser Sauerstoff-Ionen-Wasser herstellen, in Deutschland bei: futo-mat, Thomas Funk, Berghausweg 6, D-79261 Gutach-Siegelau, Tel.: (076 85) 90 89 42, www.futomat.de, info@futo-mat.de, und in der Schweiz bei: MediCur AG, Mellingerstrasse 12, CH-5443 Niederrohrdorf, Tel.: 0041 (0)564 - 93 33 33

GERO'S

INTERNATIONALER MEDIZIN-REPORT

VERTRAULICHE GESUNDHEITSINFORMATIONEN AUS DER SCHWEIZ

unabhängig - gemeinnützig - förderungswürdig

Interne Publikation der internationalen wissenschaftlichen Forschungsgesellschaft Gerontological Economic Research Organization (GERO), Kreuzlingen/CH.

Herausgeberkollegium: Prof. Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer, Romanshorn (CH), Prof. Dr. Maria Georgescu, Bukarest (RO), Prof. Dr. Alexandru Boboc, Bukarest (RO), Dr. Benjamin Grenald, North Miami, FL USA, Prof. Dr. Sijmen A. Duursma, Utrecht (NL), Prof. Dr. Ramona Rubio Herrera, Granada (E), Prof. Dr. Itamar B. Abrass, Seattle, WA (USA), Prof. Dr. Woodring E. Wright, Dallas, TX (USA), Prof. Dr. John Cai, Schanghai, (CN)

Wissenschaftsredaktion: Chef vom Dienst: Dr. Peter Klemp Gerontologie: Dr. Michael A. Silverman Pharmaforschung: Dr. Benjamin Grenald medizinische Biologie: Dipl.-Biol. Jürgen Mathias Reha-Forschung: Dr. Rolf C. Müller Geriatrie: Dr. Jürgen Bludau Medizinforschung: Dr. Rüdiger Buschfort klinische Psychologie: Dipl.-Psych. Klaus Wellnitz Medizininformatik: Dr. Vesna Mathias Prognose: Dr. Paul McEntire Medizintechnik: Wolfgang Bülow Geragogik: Dipl.-Hdl. Ingrid Friedrich Oecotrophologie: Antonia Hamm

Nachrichtenredaktion: Dr. Peter Klemp (verantwortlich) Nachrichten und Reportagen: Eva Helmsorig, Peter Klapprot, Dipl.-Biol. Stephan Rollfinke, Sibél Borner, Sabine Fink, Ralf Keusel, Dr. Peter Engel Sonderausgaben: Virginia Roos, Dr. Christian Fell, Cora Neugebauer Recherche: Shelby Watson, Svetlana Zapornikowa Fotoredaktion: Angelika Adam Übersetzungen: Stefan Pooth, Young Sun Kim, Süleiman Sözer, Bogdan Petrowic Layout: Gerd Velthaus Archiv: Ulrich Hoffmann

Mitgliedschaften: American Geriatrics Society, New York, N.Y. (USA), American Federation for Aging Research (AFAR), New York, N.Y. (USA), American Society on Aging, San Francisco, Cal. (USA), Asociacion Internacional de Sociologia (ISA), Madrid (E), Australian Association of Gerontology, Adelaide (AUS), British Society of Gerontology, Guildford (GB), Canadian Association on Gerontology, Ottawa, Ontario (CAN), Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG), Heidelberg (D), Geneva International Network on Ageing, Genf (CH), Geriatric Research Education and Clinical Center (GRECC), Miami, FL (USA), Gerontological Society of America, Washington D.C. (USA), Sociedad Espanola de Geriatria y Gerontologia, Madrid (E), Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie, Bern (CH)

Verlag: GERO Forschungs- und Dokumentationszentrum, Bahnhofstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Verlagsleitung: Doris Endres

Marketing: Monika M. Müller

Satz/Druck: Grob Druck AG, CH-8580 Amriswil

Gero's Internationaler Medizin-Report erscheint monatlich, Copyright© 1998 Titel „Gero's Internationaler Medizin-Report“ by GERO, Copyright© 1998 Inhalt by GERO. ISSN 1424-0319. Alle Rechte vorbehalten. Die Zeitschrift und ihre Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Jahresbeitrag: Schweiz sFr 180,-
Deutschland und Österreich € 96,-

Anschrift: Bahnhofstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen
Tel.: ++41 (71) 677 50 77, Fax: ++41 (71) 677 50 70

E-Mail Redaktion: editor@gero.org

E-Mail Verlag: office@gero.org

online: <http://www.gero.org>