

Thomas Klein
Raimund von Helden

Wasser

für unsere Gesundheit

Reines Trinkwasser
und optimale Wasserzufuhr

Hygeia-Verlag

Haftungsausschluß

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler. Bei Beschwerden und Erkrankungen ist ärztlicher Rat einzuholen.

Bibliografische Informationen sind bei der Deutschen Bibliothek
im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

THOMAS KLEIN, RAIMUND VON HELDEN:

Wasser für unsere Gesundheit.

Reines Trinkwasser und optimale Wasserzufuhr.

Hygeia-Verlag Dresden 2018

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht
der Übersetzung in fremde Sprachen, der Kopie
und der Aufnahme in Dateien und Datenbanken.

Copyright © Hygeia-Verlag Dresden 2018

ISBN 978-3-939865-19-3

www.hygeia.de

Die Welt ist wie ein Schachspiel;
die Figuren sind die Phänomene des Universums,
die Spielregeln nennen wir Naturgesetze.
Den Spieler auf der anderen Seite sehen wir nicht.
Wir wissen, sein Spiel ist immer fair,
immer gerecht und geduldig.
Wir wissen auch, er übersieht keinen Fehler,
sie gehen auf unsere Kosten, bei Unwissenheit
und Ignoranz übt er nicht die geringste Nachsicht.

THOMAS HENRY HUXLEY

Über die Verfasser

THOMAS KLEIN, Diplom-Ingenieur für Maschinenbau (TU Dresden), ist seit 2004 als Autor und Verleger tätig. Auf der Basis sorgfältiger wissenschaftlicher Recherchen veröffentlichte er mehrere Sachbücher, unter anderem:

- *Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel.*
Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12.
- *Sonnenlicht – das größte Gesundheitsgeheimnis.*
Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen.
- *Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde.*
Wie Herderkrankungen entstehen und überwunden werden.
- *Fluor – Vorsicht Gift!*
Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung.
(mehr über diese und andere Bücher im Internet unter www.hygeia.de).

Dr. med. RAIMUND VON HELDEN, Medizin-Studium (RWTH Aachen), Promotion in der Kinderheilkunde (Onkologie/ Endokrinologie). Seit 1984 als Arzt tätig, ab 1991 als freiberuflicher Hausarzt und Diabetologe in Lenne-stadt (Sauerland, Nordrhein-Westfalen).

Er ist Autor des Buches *Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie*, worin das *Akute Vitamin-D-Mangelsyndrom* erstmals beschrieben wird. Das Buch zeigt, wie wichtig Vitamin D für die Erhaltung und Wiedergewinnung unserer Gesundheit ist. – Die 18. Auflage wurde gemeinsam mit THOMAS KLEIN um 30 Seiten erweitert.

Dr. VON HELDEN gründete das Institut *VitaminDelta* (Aufklärung über Vitamin D) und ist Mitglied im Komitee von *Grassroothealth.net*, einer Organisation von renommierten Wissenschaftlern aus aller Welt, mit dem Ziel der Information über Vitamin D.

Beide Autoren haben diese Bücher verfaßt:

- *Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben.*
- *Salz – das weiße Gift. Der Einfluß von Natrium, Kalium und Chlorid auf unsere Gesundheit.*

Die Autoren freuen sich über die Reaktion der Leser und sind dankbar für Anregungen und Kritik. Sie sind zu erreichen über:

www.hygeia.de (THOMAS KLEIN) und
www.vitaminDservice.de (RAIMUND VON HELDEN).

THOMAS KLEIN und RAIMUND VON HELDEN,
im Dezember 2017

Inhalt

Einleitung: <i>Wasser – das Gesundheitsgeheimnis</i>	15
Wasserzufuhr ist lebensnotwendig – 15	
Wasser als Bestandteil der Basismedizin – 17	
1. <i>Wasser ist lebensnotwendig</i>	19
Die Funktionen des Wassers im Organismus – 19	
Wasser als Lösungsmittel – 23	
Der Einfluß des Fettgewebes auf den Wassergehalt des Körpers – 25	
Die Definition der Dehydration – 26	
2. <i>Der Wasserhaushalt</i>	27
Die Wasserbilanz des Menschen – 27	
Die Wasserverluste über den Darm – 28	
Die Wasserverluste über die Schweißdrüsen – 28	
Thermoregulation – 29	
Die Wasserverluste über die Atemluft – 31	
Die Wasserverluste über die Nieren – 31	
Erhöhte Wasserverluste bei Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen – 32	
Erhöhte Wasserverluste bei Ausscheidung überschüssiger Mineralstoffe – 33	
Die notwendige Wasserzufuhr:	
Der Ausgleich der Verluste – 34	
Kein Wasservorrat im Organismus – 36	
Bedarfsgerechte Wasserzufuhr – 36	
Wasseraufnahme – 37	
Wasser im Verdauungstrakt – 38	
Störung des osmotischen Gleichgewichtes – 38	
Der positive und negative Einfluß der Nahrung auf die Wasserbilanz – 39; Dehydration – 42	

3. <i>Die Regulierung des Wasserhaushaltes</i>	45
Der Wasserbedarf – 45	
Der Wasserbedarf morgens nach dem Aufstehen – 46	
Die Regulierung des Wasserhaushaltes – 47	
Das antidiuretische Hormon (ADH) – 48	
Angiotensin – 50; Aldosteron – 51	
Natriuretische Peptidhormone – 52	
Das Durstempfinden – 53	
Der Einfluß der Ernährung auf das Durstgefühl – 54	
Der Einfluß des Wassers auf das Trinkverhalten – 55	
Abschwächung des Durstgefühls im Alter – 56	
Reguliertes und nicht reguliertes Trinken – 57	
Getränke und Wasserbilanz – 58	
Isotonische Getränke – 60	
Das Wassertrinken in der Evolution der Primaten – 61	
Das Wassertrinken in der Menschheitsgeschichte – 61	
4. <i>Reines Trinkwasser</i>	63
Weshalb wir reines Wasser brauchen – 63	
Die unbegründete Angst vor destilliertem Wasser – 64	
Keine Mineralstoffe im Trinkwasser – 67	
Die Eigenschaften reinen Trinkwassers – 69	
Wasserhärte – 71	
Destillation zeigt die Verunreinigung des Wassers – 73	
5. <i>Wasser im Alltag</i>	75
Regenwasser – 75; Gletscherwasser – 76	
Grundwasser – 77; Quellwasser – 77; Uferfiltrat – 77	
Wasser in Fließgewässern – 78	
Leitungswasser – 78	
Die Belastung des Leitungswassers mit Aluminium – 79	
Desinfektion – 80	
Der Zusatz von Fluorid – 81	
Niedriger pH-Wert – 81	

Die Belastung des Wassers über Rohrleitungen – 82	
Grenzwerte – 83	
Kosten und Nutzen der Wasserreinigung – 85	
Mineralwasser und mineralarmes Wasser – 85	
Belastung durch Kunststoff-Flaschen – 86	
Sprudelwasser – 88	
6. <i>Wasserreinigung</i>	89
Wasserfilter – 89	
Dampfdestillation – 90	
Umkehr-Osmose – 92	
Umkehr-Osmose-Anlagen – 92	
Umkehr-Osmose-Geräte für den Haushalt – 93	
Die Vor- und Nachteile der verschiedenen Umkehr-Osmose-Systeme – 96	
Die Kosten der Umkehr-Osmose – 98	
Der pH-Wert reinen Wassers – 99	
Einwände gegen reines Trinkwasser – 100	
7. <i>Die Folgen des Wassermangels</i>	103
Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit – 103	
Körperliche Leistung und Sport – 105	
Nierenfunktion – 106	
Gicht – 107	
Harnsteine – 108	
Schwächung der Abwehrkraft – 109	
Makula-Degeneration und Augenerkrankungen – 109	
Allergien und Histamin – 110	
Kopfschmerzen – 110	
Insulinresistenz, Diabetes, Arteriosklerose und andere degenerative Erkrankungen – 111	
Übergewicht – 112	
Gesunde und schöne Haut – 114	
Dehydration im Alter – 115	

<i>Anhang A: Badekultur und Wasserheilkunde</i>	117
<i>Anhang B: Krisenvorsorge</i>	121
<i>Anhang C: Der Wasserhaushalt von Kamelen</i>	123
<i>Literaturverzeichnis</i>	125
<i>Sachwortverzeichnis</i>	136

Wasser – das Gesundheitsgeheimnis

Wasser ist ein Urelement der lebendigen Natur,
Wiege des Lebens und Mittelpunkt von allem,
was lebt. ALBERT SZENT-GYÖRGYI
VON NAGYRÁPOLT (1893–1986),
Entdecker des Vitamin C

Wasserzufuhr ist lebensnotwendig

Wer Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungskraft bewahren will, der muß alle Bedürfnisse seines Körpers erfüllen. Dazu gehören Luft und Wasser, Wärme, Licht und Sonnenschein, gesunde Ernährung und Lebensweise.

Wir befassen uns in diesem Buch mit dem Wasser, dem Urelement der lebendigen Natur, und verweisen zugleich auf unser Buch *Salz – das weiße Gift. Der Einfluß von Natrium, Kalium und Chlorid auf unsere Gesundheit*. Denn der Wasserhaushalt des Organismus wird mit diesen Elementen reguliert.

Trinkwasser ist lebensnotwendig; das ist bekannt. Dennoch wird die Bedeutung des Wassertrinkens weithin unterschätzt. Selbst viele Ärzte verkennen den Wert richtig dosierter Wasserzufuhr. Mit diesem Buch wollen wir die Irrtümer und Trugschlüsse richtigstellen, die das Wassertrinken betreffen.

Viele Menschen haben eine Abneigung gegen das Wassertrinken. Sie trinken alles mögliche: Kaffee, Tee, Cola, Limonade, Milch, Bier und Wein, nur kein Wasser. Diese Getränke enthalten zwar viel Wasser, doch reines Trinkwasser können sie nicht ersetzen.

Wassermangel geht zu Lasten des Wohlbefindens, der körperlichen und geistigen Leistungskraft. Langfristig werden Erkrankungen gefördert und die Alterung wird beschleunigt (die wissenschaftlichen Nachweise folgen in Kapitel 7).

Einige Organe sind besonders betroffen: So verschlechtert beständiger Wassermangel mit zunehmendem Alter die Nierenfunktion. Das kann bis zu chronischem Nierenversagen führen und ist nicht mehr rückgängig zu machen (Seite 106). Um dies zu vermeiden, ist stets für eine gute Wasserzufuhr zu sorgen.

Das Durstempfinden ist trügerisch. Durst meldet sich erst, wenn bereits Wassermangel besteht. Außerdem wird das Durstgefühl durch Zufuhr von Natriumchlorid (Kochsalz) unterdrückt. Salzhaltige Kost verursacht Wassermangel aufgrund des Anstiegs der Natrium- und Chlorid-Konzentration im Blut sowie aufgrund der Unterdrückung des Durstempfindens.

Dieses Buch zeigt, warum wir reines Trinkwasser benötigen, weshalb die Trinkwasser-Verordnung unzureichend ist und wie sich zu Hause aus Leitungswasser reines Trinkwasser gewinnen läßt.

Wasser als Bestandteil der Basismedizin

Basismedizin ist die *Grundlage der Medizin* und hat die Erfüllung aller Lebensbedürfnisse zum Gegenstand. Die Mißachtung dieser Grundbedürfnisse geht zu Lasten von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungskraft.

Basismedizin ist echte *Naturmedizin*. Sie umfaßt alle natürlichen Stoffe und Einflüsse, die der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit dienen: frische Luft, reines Trinkwasser, Wärme, Sauberkeit, gesunde Nahrung, Erfüllung aller Nährstoffbedürfnisse, Ruhe, Schlaf und Erholung, Bewegung, Training von Kraft und Ausdauer, Freude im Leben und Erfüllung bei der Arbeit.

Ernährungsbedingte Krankheiten können nur durch Ernährungskorrektur geheilt werden, durch optimale Zufuhr aller notwendigen Nährstoffe. Lebensbedingte Krankheiten werden mit richtiger Lebensweise überwunden.

Die Medizin kann nur erfolgreich sein, wenn alle Forderungen der Basismedizin, wenn *alle* Lebensbedürfnisse erfüllt werden.

Wer sich richtig ernährt, der braucht keine Medizin. – Wer sich falsch ernährt, dem hilft keine Medizin.

In diesem Sinne gehört die wohldosierte Wasserzufuhr zur Basismedizin. Wir können nur gesund bleiben, wenn wir ausreichend reines Wasser trinken und jederzeit gut mit Wasser versorgt sind.

Wassertrinken kostet nichts und schadet nicht, denn Wasser ist frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Selbst wenn man ein Glas zuviel trinkt, scheiden die Nieren das überschüssige Wasser umgehend aus.