



Hoffnungsträger für die moderne Wasserforschung: Prof. Dr. G. Pollack (USA) bei seinem Vortrag auf dem internationalen Wasserkongress in Sofia 2018

Gesundes lebendiges Wasser

Die Heilkäfte des Wassers - eine vergessene Medizin

Von Walter Ohler, München

Wasser ist für unser tägliches Leben unabdingbar. Gutes Wasser. Gesundes Wasser. Heilsames Wasser. Doch was ist eigentlich gesundes Wasser? Welche Qualität muss dieses Wasser haben? Und wie heilsam kann ein Wasser sein? Wie sieht es mit unseren Quellen aus? Fragen, die nach einer Antwort suchen. Dringender denn je.

Wasser-Wissen ist gefragt. Tatsächlich gibt es hierzulande viele Menschen, die auf der Suche nach gesundem Wasser sind. Manche sind schon fündig geworden, andere wiederum suchen nach Unterstützung in etlichen Foren im Internet. Es ist viel in Bewegung. Seit rund zwei Jahren versucht der gemeinnützige Verein Quellen des Lebens e.V. das Wasser-Wissen zu koordinieren. Gleichzeitig startet der

Verein eigene Initiativen unter dem Motto „Gemeinsam für gesundes Wasser - der Blick auf Ganze“. Dazu aber später.

Auf der Suche nach den Quellen gehen einige Menschen konventionelle Wege. Mit leeren Flaschen in Kisten machen sie sich regelmäßig auf den Weg zum ihrer Wasserquelle. Es ist manchmal ein mühsamer, aber lohnender Weg. Frisches Quellwasser scheint ein hohes Ansehen zu genießen.

Drei Quellen in Bayern - Fundorte für gesundes Wasser

Starten wir eine kleine Reise in die Welt des Wassers hin zu unseren sprudelnden Quellen.

Es wird eine spannende Spurensuche.

Wie wichtig ist Mobilität in Ihrem Alltag? Sind Sie auf der Suche nach dem Zeitgeist? Und welche Rolle spielt Tradition in Verbindung mit Gesundheitsbewusstsein dabei? Können Sie diese Begriffe zu einem Ganzen zusammenfügen? Die Antwort finden Sie in den folgenden Zeilen. Mobilität, Zeitgeist, Tradition und Gesundheitsbewusstsein.

Ortstermin im oberbayrischen Eresing in der Nähe von Geltendorf: ein herrlicher Spätsommertag im September 2018. Nach einem Besuch im Kloster St. Ottilien mache ich Rast am Ortsausgang der Gemeinde Eresing. Der provisorische Wald-Parkplatz lädt nicht gerade zum Verweilen auf. Jahrmarkt-Atmosphäre.

Mehr als zehn Autos nutzen die kostenlose, enge Parkwiese für ihr Auto. Es herrscht eine gewisse Hektik auf dem Platz. Doch es ist kein Jahrmarkt, eher ein Treffpunkt für Wanderer. Allerdings sehen Wanderer gewöhnlich anders aus. Wer geht schon mit leeren Getränkeflaschen in den Wald? Die Antwort auf meine neugierige Frage schafft schließlich Klarheit. Diese Leute machen sich auf den Weg zu einer Wasserquelle. Zu einer besonderen Heilquelle, wie sie sagen, die mit frischem Quellwasser gespeist ist. Ich begleite den Tross der Wasserfreunde bis zur Fundstelle. Eine Kapelle und ein Quellenhaus mitten im Wald von Eresing. Es hat sich schon vor der Quelle eine Schlange gebildet. Wasserabfüllen braucht seine Zeit, wenn einzelne Flaschen unter die fließende Quelle gestellt werden. Die Wartenden nehmen es mit Geduld. Zeit für mich zum Nachfragen. Ja, sie schätzen dieses Quellwasser, kommen regelmäßig, manche von weit her. Sie nutzen es als gesundes Trinkwasser, andere wiederum wegen seiner besonderen Heilkraft u.a. für die Augen. Die Mühen nehmen sie gerne in Kauf, „weil es meiner Gesundheit gut tut“, sagt stellvertretend für die anderen ein älterer Herr. Was sie von der Quelle wissen? Eine heilige Quelle soll es sein, die schon seit Urzeiten von den Menschen genutzt wird. Heilungsgeschichten machen die Runde. Sie wirken wie ein Kaleidoskop bunter Erzählungen, an die man glauben muss. Wie wahr sie tatsächlich sind, wurde nie überprüft. Wie auch? Forschung und Wissenschaft in der Medizin haben anscheinend etwas anderes zu untersuchen als die Geschichten von der Heilkraft dieser kleinen Wasserquelle. Für die Wasserfreunde von Eresing scheint aber festzustehen. „Dieses Wasser ist einzigartig.“

Ein zweiter Quellenort. Ein schöner Tag zum Wandern in einer noch weitestgehend unberührten Natur. Heiligenbrunn heißt die Quelle, knapp 15 Kilometer entfernt von Passau. Heiligenbrunn ist bekannter als Eresing. Ein Wallfahrtsort mit Kapelle und Quelle. Gelegentlich finden hier auch Friedensgottesdienste statt. Am Besuchstag herrscht eine andere Stimmung. Es geht ausschließlich um das besondere Wasser aus der Quelle. Der Parkplatz ist voller Autos. Männer, Frauen und Kinder, bepackt mit etlichen Kanistern, Flaschen und anderen Behältern machen sich auf den kurzen Weg hinunter zur „Quellenschänke“. Stau, Schlange, Geduld, die Was-

serfreunde murren nicht. Es soll ja auch ein kostbares Wasser sein, dafür lohnen sich Weg und Mühen. Ein heilsames Wasser? Wer sich mit den Geschichten und Legenden von der Quelle beschäftigt, der fühlt sich zum Erzählen berufen. Ein junge Frau berichtet. „Dieser Wallfahrtsort ist entstanden, weil damals, im späten 16. Jahrhundert eine Frau durch das Trinken des Wassers von der Epilepsie (zu der Zeit noch unter dem Namen „Hinfallende Sucht“ bekannt) geheilt wurde. Ihr Vater spendete daraufhin dem Platz die erste hölzerne Mariensäule. Diese Geschichte hat mir meine Großmutter erzählt. „Ich kann nur sagen, uns allen hat das Wasser bis heute schon viel Gutes getan.“

Ein dritter Besuchstermin. Diesmal Bad Leonhardspfutzen, das zu Stephanskirchen gehört, unweit von Rosenheim. Früher war es ein Bäderort, heute steht dort eine Quelle im Mittelpunkt. Wie sich die Bilder ähneln. Da die Wasserfreunde in Eresing und Heiligenbrunn, hier die Gemeinschaft der St. Leonhards-Quelle. Auch an diesem Tag sind die Besucher emsig bei der Arbeit, füllen ihre Flaschen mit dem köstlichen Naturgetränk. Und wieder die gleichen Geschichten von Heilung und Trinkgenuss. Doch diesmal gibt es Näheres zu erfahren. Erst die Kelten, dann die Römer, sollen das Leonhardspfuzener Wasser geschätzt haben. In Folge wurde neben der Quelle eine Kapelle errichtet, zu Ehren des heiligen Leonhard. Bis heute sind Quelle und Kapelle eine Einheit. Viele, die die Quelle besuchen, nehmen sich auch eine kleine Auszeit und verweilen vor dem Altar zum Gebet. An den Wänden hängen Motivtafeln, gespendet von Menschen, die durch das Wasser Heilung erfahren haben sollen. Man erfährt auch etwas über die Entstehung der Kapelle. Einem kranken Mann soll im Traum der heilige Leonhard erschienen sein. Dieser forderte ihn auf, von der Quelle zu trinken, damit er wieder gesund werden könne. Der Kranke trank von diesem Wasser und wurde, so die Legende, von seinem Leiden geheilt. Eine Wundergeschichte, die sich schnell herum sprach. Wer den eingefleischten Wasserfreunden an den Lippen hängt, dem werden auch zeitgenössische Heilungsgeschichten angeboten. Augenleiden, Gelenksbeschwerden, selbst Fälle von Neurodermitis sind häufig zu hören. Beweise? Nicht wie es die klassische Medizin einfordert. Der Verein Quellen des Lebens e.V. hat sich

vorgenommen, die Quellengeschichten einzusammeln und von Medizinerinnen bewerten zu lassen. Eine zeitaufwendige Arbeit, aber eine lohnenswerte.

Wasser-Wissen von Dr. med. Edmund Schmidt, Ottobrunn (Mitglied im Verein Quellen-des-Lebens.com):

1. Um unseren Darm von schädlichen Bakterien zu reinigen, benötigt der Körper sehr viel Wasser.
2. Das wichtigste Mittel bei jeder Diät ist Wasser.
3. Jedes Gelenk braucht Flüssigkeit, um beweglich zu bleiben.
4. Wasser ist der beste Treibstoff für die Nieren.
5. Um eine starke Säurebildung zu neutralisieren, benötigen wir Wasser.
6. Für eine gesunde Verdauung brauchen wir Wasser.
7. Der verstärkte Durst der Zuckerkranken dient der Heilung und sollte durch gesundes Wasser gestillt werden.
8. Durch das Wasser werden Entzündungsreize, die zum Schmerz führen, beseitigt.
9. Jeder Tumorkranke braucht eine Menge an Wasser, um Nebenwirkungen abzumildern und seine Genesung zu fördern.
10. Durch viel Wasser werden die aggressiven Rheumamedikamente besser vertragen.
11. Um ein gesundes Lungenmilieu aufrechtzuerhalten, bedarf es ausreichend Wasser.
12. Als zentrales Entgiftungsorgan ist unsere Leber stark auf das Verdünnungsmittel Wasser angewiesen.
13. Bei der Behandlung von Alkoholkranken dient Wasser der Entgiftung, Reinigung und Therapie.
14. Auf Wasser gibt es keine Allergie.
15. Mit Wasser lassen sich manche psychischen Probleme wegspülen, und es erhellt das Gemüt.

Quellen des Lebens e.V.
www.quellen-des-lebens.com

Die Auflösung: Mobilität, Zeitgeist, Tradition und Gesundheitsbewusstsein. Vier Begriffe, die in unserem Alltag eine große Rolle spielen. Der Zeitgeist hat einen neuen Trend ausgemacht: die Suche nach dem Natürlichen im Leben, nach der wichtigsten Lebens-Quelle: Wasser. Dafür wird Mobilität benötigt. Das Auto wird wieder zu dem, was es sein sollte. Ein Transportmittel. Wer seine Quelle gefun-

den hat und sein Wasser mitnehmen möchte, der braucht ein taugliches Mittel für den Transport. Allerdings ein Auto, das der Umwelt wenig schadet. Und Quellenorte wie Eresing, Heiligenbrunn oder Bad Leonhardspfunzen leben Tradition und Gesundheitsbewusstsein. (Heilungs-)Geschichten von der Quelle und natürliches, gesundes Wasser aus der Quelle. Vielen Menschen gefällt dies. Nicht nur die alten Lebenserfahrenen, auch junge Menschen sind auf der Suche nach dem Natürlichem. Und wer den langen Weg zur Quelle nicht bewältigt, der kann sich mit seinem Quellwasser auch auf den BIO-Märkten versorgen.

Der Wassertipp für den Alltag von Walter Ohler - einfach praktizierbar und sehr wirkungsvoll

Fühlen Sie sich morgens nach dem Aufstehen wie gerädert? Dann sollten Sie vor dem Duschen und Frühstück Folgendes tun: Versorgen Sie Ihren Kreislauf und den Stoffwechsel mit dem nötigen Sprit. Und das ist gesundes (Quell-)Wasser. Trinken Sie auf nüchternem Magen mindestens zwei Gläser Wasser (0,2 Liter) in kleinen Schlucken. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht zu kalt ist. Diese Wasserkur hat viele Vorteile: Der Kreislauf kommt in Schwung, weil das Blut wunderbar flüssig wird und den Körper optimal mit Nährstoffen sowie mit Sauerstoff versorgt. Das Wassertrinken nach dem Schlafen hat noch einen anderen Vorteil: Nieren, Blase und Leber werden gründlich durchgespült und von etwaigen Schadstoffen befreit, die sich über Nacht angesammelt haben.

Und wer es wissen möchte, ich mache seit Monaten diese Wasserkur. Mit deutlichen Erfolgen: Mein Quellwasser regt die Verdauung an. Mein Quellwasser bringt mich mit klaren Gedanken in meine Tagesordnung. Mein Quellwasser tut mir einfach gut. Ich trinke so viel Wasser, wie ich brauche. In der Regel sind es 0,6 - 0,8 Liter.

Wasser in der Medizin

Wasser spielt in der Medizin eine bedeutsame Rolle. Ohne Wasser gibt es kein Leben, eine Weisheit, die jeder kennen müsste. Respekt. Wertschätzung. Beides hat das wichtige Element verdient. Doch die Wirklichkeit sieht eher mau aus. Die Verdienste des Wassers werden eher in niedrigen Dosierungen erreicht. Wasser in der Medizin hat zweifelsfrei seinen Platz. Aber an den großen Runden

darf es nicht teilnehmen. Da bleibt lediglich der „Katzentisch“ in der Ecke, der mithören erlaubt, mitbestimmen aber nahezu ausschließt. Kneipp ist in der Medizin akzeptiert. Mehr oder weniger. Studien belegen eindrucksvoll, wie gut die Hydrotherapie von Pfarrer Kneipp wirkt. Wassertreten, Güsse, Wechselduschen, Abreibungen, Wickel, Kompressen und Dampfbäder - sie alle tun gut. Und Trinkkuren? Sie sind heute in Vergessenheit geraten. Vincenz Prießnitz gilt in der Medizingeschichte als einer der Väter der Trinkkur, bei der Wasser aus Heilquellen zu therapeutischen Zwecken regelmäßig über einen längeren Zeitraum getrunken wird. Diese Form der Kur wurde bis ins 20. Jahrhundert hinein bei zahlreichen Krankheiten verordnet und war die in Kurorten am häufigsten praktizierte Kurform. Aber heute führt sie lediglich ein Schattendasein. Prof. Dr. Robert Jütte, Deutschlands renommiertester Medizinhistoriker und Leiter des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung, bringt es auf den Punkt: „Im medizinischen Wörterbuch für Naturheilkunde steht, dass die Trinkkur heute noch bei Nieren-, Leber- und Blasenleiden eingesetzt wird. Insgesamt spielt sie im Vergleich zu anderen Verfahren aber keine große Rolle mehr.“

Den vielen Wasserfreunden aus Eresing, Heiligenbrunn, Bad Leonhardspfunzen und anderswo scheint diese Entwicklung egal zu sein. Treueschwüre, wie gut und wichtig Wassertrinken ist, brauchen sie nicht. Ihnen hilft es, täglich gesundes Wasser zu trinken. Frisches Quellwasser steht oben auf dem Verzehrzettel, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder wieder gesund zu werden. Da hilft es schon, wenn einzelne Naturheiler wieder die Trommel für gesundes Wasser rühren. Dr. Edmund Schmidt, Allgemeinmediziner mit eigener Praxis in Ottobrunn, weiß genau, wovon er spricht. „Wasser ist für alle Vorgänge essenziell, bestimmt unser Leben und unsere Gesundheit, denn Wasser entgiftet, erneuert und heilt.“ Der schon erwähnte neue Verein, Quellen des Lebens e.V., kümmert sich um die Aufarbeitung dieser vergessenen Medizin. Sie setzen auf ein interdisziplinär zusammengesetztes Team von Ärzten, Heilpraktikern, Präventologen, Ernährungswissenschaftler und Wasserforschern. Auch am Wasser-Thema interessierte Laien arbeiten mit. Sie alle plädieren für mehr Wertschätzung von Wasser in

der Medizin. Und erste Erfolge kann der Verein auch schon vorweisen. Drei wissenschaftliche Arbeiten liegen vor. Eine über Wasser als wirksamer Radikalfänger von Dr. Axel Weber, dem früheren Oberarzt von Prof. Julius Hackethal. Eine zweite über „Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser“ von Dr. Kirsten Deutschländer (siehe Studie auf www.quelle-des-lebens.com) und eine dritte zum Thema Quell-Wasser in der Homöopathie, eine homöopathische Arzneiprüfung der St. Leonhardsquelle von Dr. Jörg Hildebrandt (siehe Arzneimittelprüfung auf www.quelle-des-lebens.com).

Auch mit der modernen Wasserforschung beschäftigen sich die Aktiven im Verein. Allen voran der renommierte Wasserforscher Dr. Walter Medinger, der sich u.a. um die „Grundlagen zum Verständnis nicht-klassischer therapeutischer Wirkungen von Wasser“ kümmert (siehe auch in dieser Ausgabe: Wie wird Wasser zum Lebens-Mittel? Was verrät uns die aktuelle Wasserforschung über die Vitalität der Nahrung? Autor Dr. Walter Medinger). Vereine wie Quellen des Lebens sehen sich als Plattform einer ständig wachsenden Community, als Anlaufstelle für Wasserinteressierte. In der Summe heißt dies: Ärzte, Heilpraktiker, Patienten, Wasserfreunde, Forscher, Wissenschaftler Wasservereine - sie alle haben ein Ziel vor Augen: Mehr Wertschätzung für das Thema Wasser, denn ohne Wasser gibt es kein Leben.

