

## **vive-Spezial-Serie „Gesunde Elemente“, Teil II:**

### **Heilsames Wasser**

***Einfach mal abtauchen, dem leisen Plätschern lauschen und entspannen – Wasser ist eine Wohlfühl-Quelle und ein Gesundbrunnen zugleich. Lesen Sie, wie Sie damit Beschwerden sanft heilen und neue Kraft tanken können***

Text: Verena Munde

Hinter der schlichten chemischen Formel H<sub>2</sub>O verbirgt sich ein wahres Wunder-Element, das es fast zum Nulltarif gibt: Wasser! Es hält uns gesund und fit, macht schlank, schlau und schön und verfügt sogar über heilende Kräfte für Körper und Seele. Nicht umsonst ist Wasser das zentrale Element vieler Kuren und Wellness-Behandlungen. Allein der Blick aufs Meer, ein Spaziergang am See oder das wohlig-warme Wasser zu Hause in der Badewanne lassen Stress und Anspannung baden gehen. Wasser übernimmt aber auch wichtige Aufgaben in unserem Organismus, der immerhin zu etwa 60 Prozent aus diesem Element besteht: Es hält die Körpertemperatur stabil, egal ob es draußen friert oder die Sonne brennt. Wasser sorgt dafür, dass der Stoffwechsel in Schwung bleibt. Ohne Wasser würden Atmung und Verdauung nicht funktionieren, der Transport von Nährstoffen sowie die Entsorgung von Giftstoffen geriete ins Stocken und unsere Gehirnzellen säßen auf dem Trockenen.

#### **Regelmäßig auftanken und Durststrecken vermeiden**

Damit in unserem Stoffwechsel alles rundläuft und wir uns wohl fühlen, muss die Flüssigkeitsbilanz stimmen. Täglich benötigt unser Körper allein für Atmung, Verdauung und Nierenfunktionen etwa zwei Liter, die unbedingt wieder aufgefüllt werden sollten. Leider gerät das Trinken in der Alltagshektik oft in Vergessenheit. Wir muten uns unnötige Durststrecken zu und verzichten zudem auf einen Schlankmacher. Spülen Sie Ihr Fett einfach weg! Eine Studie der Charité Berlin belegt, dass allein das Trinken von zwei Litern täglich 100 Kilokalorien verbrennt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Wasser schnell für mehr Wohlbefinden und Entspannung sorgt, wie es die Gesundheit fördert und auf natürliche Art von vielen Beschwerden befreit.

## **Aqua-Power für Körper & Seele**

### ***Trinken, baden, duschen und die Haut verwöhnen – hier sind die besten Wohlfühl-Quellen zum Auftanken und Entspannen in Ihrem Alltag***

Die Zauberformel für optimales Wohlbefinden lautet: trinken, trinken und nochmals trinken. Wenn wir Durst verspüren, herrscht im Körper bereits längst Wassernotstand der Alarmstufe Rot. Der Stoffwechsel erlahmt, die Konzentration leidet, und wir fühlen uns schlapp. 1,5 Liter täglich empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, dazu noch Flüssigkeit durch Obst, Gemüse, Salate und Suppen. Insgesamt sollten es zwei Liter sein. Wer Sport macht oder stark schwitzt, braucht jedoch einige Liter mehr. Der Griff zum Wasserhahn ist die einfachste Art, aufzutanken. Es muss nicht immer Mineralwasser aus der Flasche sein. Was aus der Leitung kommt, ist in der Regel besser als sein Ruf (siehe auch Infos links). Leitungswasser gilt als Lebensmittel und wird so ständig kontrolliert. Damit das Trinken tagsüber nicht in Vergessenheit gerät, am besten immer eine Karaffe oder Flasche bereitstellen – in der Wohnung und am Arbeitsplatz. Für unterwegs eine Plastikflasche in die Handtasche packen und immer wieder auffüllen. Tipp, um sich an das tägliche Pensum zu gewöhnen: Alle 60 bis 90 Minuten ein Glas Wasser (0,2 l) trinken und das auf einer Strichliste abhaken. Nach ein paar Tagen funktioniert's dann auch ohne Liste.

### **Thermalwasser – der Durstlöcher für die Haut**

Unsere Haut besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser und ist auf Nachschub von innen und außen angewiesen. Längere Durststrecken nimmt sie sichtbar übel: Sie trocknet aus, spannt, reagiert schnell gereizt und bildet früher Falten. Ideale Durstlöcher sind feuchtigkeitsspendende Gesichtscremes und Körperlotionen, etwa mit Thermalwasser. Es stammt aus geschützten Quellen und tut empfindlicher, gereizter Haut besonders gut.

### **Nach stressigen Tagen in der Wanne entspannen**

Wasser ist auch das ideale Element, um unsere Sinne zu verwöhnen und wunderbar abzuschalten. Wellenrauschen oder das sanfte Plätschern eines Baches beruhigen ungemein und sind für alle, die es weit bis in die Natur haben, auf Wellness-CDs (Buchhandel) erhältlich. Besser noch ist der Besuch im nächstgelegenen Freizeit- oder Thermalbad. Viele haben sich zu wahren Wellness-Tempeln und Spas gemausert! Spa ist eigentlich ein Badeort in Belgien und einer der ersten Kurorte der Welt – die Bezeichnung Spa wurde danach allgemein gebräuchlich für „Heilbad“. Es lässt sich auch zu Hause prima einrichten: Nach einem stressigen Tag ist ein warmes, duftendes Schaumbad eine echte Wohltat. Einfach für 15 Minuten abtauchen und genießen, wie alle Anspannung verschwindet. Zum Entspannen bieten sich Badezusätze mit Rosen- oder Lavendelduft an. Anregend wirken dagegen Kräuterbäder, etwa mit Rosmarinzusatz. Wichtig: Nicht zu lange in der Wanne liegen, denn warmes Wasser und Schaum entziehen der Haut auf Dauer Feuchtigkeit. Nach dem Baden kurz duschen, vorsichtig abtrocknen und den Körper eincremen – dann stimmt die Feuchtigkeitsbilanz wieder.

## **Kneipp-Kuren im eigenen Badezimmer**

Die Badewanne eignet sich übrigens auch prima zum Wassertreten à la Pfarrer Kneipp: Kaltwasser (so, wie es aus dem Hahn kommt) bis knapp auf halbe Wannenhöhe einlaufen lassen und etwa 30 Sekunden wie ein Storch durchs Wasser waten. Das kurbelt den Kreislauf an und sorgt für wohlig-warme Füße. Wer ständig unter eisigen Füßen leidet, kann sie auch in einer kleinen Wanne mit warmem Wasser (ca. 38 Grad) auftauen lassen. Nach zehn Minuten fühlt man sich herrlich entspannt – und zwar von Kopf bis Fuß. Für die typischen Kneipp-Güsse reicht eine ganz normale Dusche. Wird der Duschkopf abgeschraubt, haben Sie die perfekte Kneipp-Brause zur Hand – so kuren Sie bei sich zu Hause. Für einen erfrischenden Knieguss den kalten Wasserstrahl vom äußeren rechten Fuß bis kurz übers Knie führen und auf der Innenseite des Beines zurück zum Fuß. Auf beiden Seiten 10- bis 20-mal wiederholen, zum Schluss die Fußsohlen abrausen. Ist der Nacken verspannt und schmerzt der Rücken, hilft eine möglichst heiße Dusche. Prasselt das Wasser auf die betroffenen Hautstellen, lockern sich die verhärteten Muskeln, das Gewebe entspannt sich – und mit dem Wasser verschwindet auch der Stress im Abfluss!

## **Natürlich heilen mit Wasser**

***Schwimmen Sie mit auf der gesunden Welle! Erstaunlich, wie gut Aqua-Joggen im Hallenbad, Thalasso-Kuren an der Küste oder die Meeres-Medizin zahlreiche Beschwerden kurieren – sanft, sicher und ohne unerwünschte Nebenwirkungen***

Lassen Sie sich in den Fluten treiben und genießen Sie das schwebende Gefühl der Schwerelosigkeit. Im Auftrieb des nassen Elementes wiegen unsere Pfunde nicht mehr so schwer. Zugleich macht aber der Wasserwiderstand eine Minute Aqua-Fitness etwa so effektiv wie fünf Minuten Training an Land. Besonders Menschen, für die Bewegung die beste Therapie ist, etwa bei Gewichts-, Gelenk- und Rückenproblemen, profitieren davon. Wer sonst unter lähmenden Schmerzen leidet, ist im Wasser beweglich wie ein Fisch. Für kranke Gelenke und die Wirbelsäule sind Kraulen und Rückenschwimmen empfehlenswert. Kraulen schont die Gelenke, die Halswirbelsäule wird gestreckt und nicht – wie beim Brustschwimmen – abgeknickt. Beim Rückenschwimmen ist die Technik mit gestreckten Paddelbeinen zu empfehlen. Aqua-Joggen ist ein super Kalorienkiller (ca. 800 kcal pro Stunde) und Figurstraffer. Wasser-Fitness jeder Art hält zudem das Herz-Kreislauf-System und die Venen gesund. Daher zahlen Krankenkassen oft Zuschüsse.

## **Thalasso – die heilsame Kraft aus den Fluten**

Auf der heilenden Wirkung von Mineralsalzen und Spurenelementen im Meerwasser beruht das Geheimnis von Thalasso. Die Kur hilft bei Rheuma, Herzbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Haut- und Atemwegserkrankungen sowie bei Stress. Das Meerwasser wird für Sprudelbäder und Unterwasser-Massagen auf 36 Grad erwärmt. So nimmt die Haut die Wirkstoffe besser auf. Algen- und Schlickpackungen fördern die Durchblutung, und das Inhalieren aerosolhaltiger Luft befreit die Atemwege. Insgesamt stärkt Thalasso das Immunsystem und baut Stress ab.

Die Zentren und Kliniken sollten direkt an der Küste liegen. So ist gesichert, dass mit Meerwasser behandelt wird.

### **Vom Meeresgrund direkt ins Labor**

Neu ist die marine Medizinforschung, die den Schätzen des Meeres auf den Grund geht. In Muscheln, Quallen, Schwämmen und allerlei Mikroorganismen finden Wissenschaftler neue Bio-Wirkstoffe. Aus dem Gift einer Unterwasser-Schnecke wurde bereits ein hochwirksames Schmerzmittel entwickelt, das stärker wirkt als Morphinum. In Meeresschwämmen vermutet man bioaktive Stoffe zur Krebsabwehr, und Miesmuscheln können in Zukunft Wundkleber liefern, die Klammern und Nähte ersetzen sollen. Und das Kollagen von Quallen kann vielleicht bald geschädigte Gelenkknorpel reparieren. In den Fluten verbirgt sich gewiss noch manch anderes blaue Gesundheitswunder, das auf seine Entdeckung wartet.

---

### **Die Vielfalt des Wassers**

- Leitungswasser wird streng kontrolliert und gilt als Trinkwasser. Vorsicht jedoch, wenn es aus Blei- oder Kupferrohren fließt.
- Mineralwasser wird an der Quelle abgefüllt und muss verschiedene Mineralien und Spurenelemente enthalten.
- Quellwasser stammt ebenfalls aus natürlichen Quellen, muss aber keine bestimmten Mineralien enthalten.
- Tafelwasser ist meist eine Mischung aus Mineral-, Quell- und Trinkwasser.
- Heilwasser muss bestimmte nachgewiesene Wirkungen haben und ist ein Arzneimittel.

### **Gesundes aus dem Meer**

Von der Brandung bis zum tiefsten Meeresgrund – das Wasser steckt voller heilender Stoffe:

- **Algen** liefern hautstraffende Substanzen und Mineralien. Gibt's in Kosmetik, als Frischkost und Pulver.
- **Miesmuscheln** kleben mit Fäden an Steinen fest. Die Haftsubstanz soll künftig Wunden verschließen.
- **Schlick** löst Hautprobleme, fördert die Durchblutung. Wird als Körperpackung und in Cremes verwendet.
- **Meersalz** hemmt Entzündungen, spendet Feuchtigkeit. Für Hautbehandlungen, Basis für Nasentropfen.
- **Aerosole**, winzige Schwebeteilchen in der Meeresluft, werden bei Atemwegserkrankungen inhaliert.