



# Wasser - Trinkkuren

## Eine sanfte Therapie in der Zeitenwende

Walter Ohler

Über die Bedeutung des Wassers für alle Lebewesen, allen voran für den Menschen, gibt es keine zwei Meinungen. Man ist sich einig über das Urteil. In allen akademischen Disziplinen, bei allen Menschen. Ohne Wasser gibt es nunmal kein Leben. Wasser Schul ist die Basis für das Leben, für unser Leben. Die Stimmen über das Element Wasser sind nahezu überschwänglich, geprägt von jahrhundertaltem Wissen und unterfüttert durch die Liebe zu der kostbarsten Ressource auf dem Planeten Erde. Thales von Milet, ein Gelehrter aus vorchristlichen Zeiten, brachte es auf den Punkt: „Das Prinzip aller Dinge ist das Wasser. Aus Wasser ist alles, und ins Wasser kehrt alles zurück.“ Bis heute ist dieser Aphorismus nicht widerlegt. Im Gegenteil: Er dient als Leit-

spruch für alle, die sich aus unterschiedlichen Gründen mit dem Wasser beschäftigen.

In der Medizin und Pharmazie spielt Wasser bis heute die Rolle eines Multitalents. Trinkwasser, so Dr. Günther Hanke, langjähriger Präsident der Landesapothekenkammer Baden-Württemberg, sei das wichtigste Lebensmittel, weil jede chemische Fraktion und jeder Vorgang im Körper von dem Vorhandensein von Wasser abhängt. „Die physiologischen Funktionen von Wasser sind die eines Lösungsmittels (alle Körperflüssigkeiten bestehen hauptsächlich aus Wasser, in denen u. a. Nährstoffe gelöst sind), eines Transportmittels (Wasser ist Bestandteil des Blutes oder der Lympheflüssigkeit, die Stoffe von einem

Ort im Körper zum anderen transportieren), eines Kühlmittels (zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur nutzt der Körper sein Wasserkühlsystem), eines Reaktionspartners und die eines Baustoffes (Wasser ist das wichtigste Bauelement des Körpers).“

Und die Heilkräfte des Wassers? Hat Wasser ein heilendes Potential mit nachweisbaren Wirkungen für Prävention und Therapie? Kann man sich etwa mit Wasser gesund trinken? Auch hier hat die „offizielle“ Medizin klare Vorstellungen. Heilquellen werden nach ihren Inhaltsstoffen beurteilt und schließlich klassifiziert. Pro Liter müssen Sie mindestens ein Gramm gelöste Mineralstoffe aufweisen. Natürliches Heilwasser wird aus unterirdischen

Quellen gewonnen, darf aber nicht bearbeitet werden. Und es unterliegt dem Arzneimittelgesetz und benötigt eine amtliche Zulassung. Zur Zeit gibt es in Deutschland rund 60 zugelassene Heilquellen. Der weitaus größere Teil der Wasserquellen in Deutschland sind offiziell keine Heilquellen. Natürliches Mineralwasser, Quellwasser...sie gelten laut Verordnung als Trinkwasser. Ohne heilsame Wirkungen? Hier scheiden sich die Geister.

Ich (der Autor) gestehe an dieser Stelle: Ich gehöre nicht zu der einen Seite, sondern zu der anderen. Dort wo Wissen und Glauben vereint ist. Wo Wissenschaft und Forschung auf Lebendigkeit setzt. Wo alle Disziplinen eine Rolle spielt. Wo Heilmittel aus der Natur bezogen werden. Wo sich eine ganzheitliche Sicht durchgesetzt hat. Wo Langsamkeit die Schnelligkeit überholt. Wo die Liebe zum Leben zählt. Wo Empathie vieles möglich macht...wo...Halt...ich möchte ja über das Wasser schreiben...Also zurück zum heutigen Thema: Trinkkuren

Sie weisen auf eine lange Tradition hin. Vieles ist wissenschaftlich belegt, anderes beruht auf Überlieferung und Erfahrung. Zwischenzeitlich wurde die Trinkkur durch Medikamente verdrängt. Gegenwärtig sprechen aber viele Anzeichen für eine Rückkehr der Wassertrinkkuren. Gerade naturheilkundlich orientierte Ärzte und Patienten setzen mittlerweile auf den natürlichen Gesundbrunnen Wasser.

In den letzten Jahren hat es beim Thema Trinkkuren mit gesundem Wasser einen Perspektivwechsel gegeben. Zum einen gab es ein gesteigertes Interesse der Anwender an nachweislich wohltuenden Quellwässern, zum anderen an aktuellen wissenschaftlichen Studien, die belegen sollen, welchen Einfluss Trinkkuren mit Quellwasser auf die Gesundheit haben.

Zum ersten Punkt: wohltuende Quellwässer. Gemeint sind Wässer aus Arteserquellen, vielerorts auch als lebendige Quellen bekannt. Noch gibt es den Begriff „lebendiges“ Wasser in keinem Lexikon. Und auch der Gesetzgeber hat für dieses Wasser keine entsprechende Definition gefunden. Doch längst haben sich Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftlicher mit diesem Wasser beschäftigt. Wasser-Experten haben genaue Vorstellungen, welche Qualitäten die Lebendigkeit eines Was-

sers ausmachen. Schon bei Viktor Schauberger spielte beispielsweise die „Reife“ eines Wassers eine dominierende Rolle. Nur ein „reifes“ Wasser hat seinen natürlichen Kreislauf beendet und sprudelt aus eigener Kraft aus dem Boden. Als Arteserquelle steigt es von selbst aus dem Erdreich, zum Teil aus sehr großen Tiefen. Aufgrund seiner ursprünglichen Clusterstrukturen hat „lebendiges“ Wasser eine höhere Zellverfügbarkeit, kann deshalb vom Körper besser aufgenommen werden und soll so die Ausscheidung von Fremdstoffen fördern. Jedes Wasser aus diesen Arteserquellen, die fast schon in Vergessenheit geraten sind, hat seine Geschichte. Es sind Geschichten, die von großen und kleinen Wundern erzählen. Doch weniger diese Wunder scheinen die Menschen zu begeistern, vielmehr deren Frische und Dynamik. So kommen sie oft von weither zu ihrer Quelle, um sich mit gesundem „lebendigen“ Wasser zu versorgen. Ihre Trinkkuren machen sie dann zu Hause. Wie diese Trinkkuren aussehen, bestimmt der Anwender selber. Er achtet darauf, welche Quellwässer sich für seine Kur eignen, wie viel sie täglich davon trinken und welche ergänzenden Maßnahmen unbedingt berücksichtigt werden sollten.

Zum zweiten Punkt: wissenschaftliche Studien. Obwohl ein großer Bedarf an Studien über Trinkkuren mit gesundem Wasser deutlich messbar ist, hat sich die Ausgangslage im institutionellen Bereich wenig verändert. Für die Notwendigkeit an Studien über Wasser in der Medizin gibt es in unterschiedlichen Disziplinen viel Zuspruch. Neueste Erkenntnisstände

vor allem aus der ganzheitlich orientierten Wasserforschung und der Ganzheitsmedizin verlangen dringend nach weiteren Studien, um die vorhandenen Erkenntnisse untermauern zu können. Was ist gesundes Wasser? Hat gesundes Wasser eine hexagonale Struktur? Welche Rolle spielt die Kohärenz? Gibt es möglicherweise ein neues Medizinsystem (Kohärenzmedizin)? Führt diese neue Medizin zu einem besseren Verständnis, was Heilung bedeutet?

Mittlerweile - und dies auch schon seit knapp 10 Jahren gibt es auch einen Wasserforschungsverein (Quellen des Lebens e.V. mit Sitz in München), der sich genau mit diesen Themen beschäftigt.

Der Verein Quellen des Lebens hat bereits fünf Studien begleiten dürfen. Aus den Bereichen Homöopathie und Quellwasser (Homöopathische Arzneimittel-Prüfungen mit Arteserquellwasser) und Trinkkuren mit gesundem Quellwasser. Diese wurden von dem Arzt Dr. Jörg Hildebrandt und von der Ärztin und Wasserforscherin Dr. Kirsten Deutschländer verantwortet.

Eigentlich könnte der Verein mit seinen zielgerechten Leistungen zufrieden sein. Wäre da nicht die sogenannte Zeitenwende auf unseren Planeten. Die globalen Auswirkungen des Klimawandels, der Kriege und der desaströsen Weltpolitik hat mittlerweile auch das Wasser erreicht. Und der Verein wird sich mit dieser schwierigen Perspektiven sicherlich beschäftigen müssen.



## Fünf Fragen an Dr. Kirsten Deutschländer zum Thema Wasser und Gesundheit



**Walter Ohler (WO):** Frau Deutschländer, seit Jahren beschäftigen Sie sich als Ärztin mit dem Wasser - ein besonderes natürliches Heilmittel. Sie haben bislang drei wissenschaftliche Studien zu diesem Thema erarbeitet. Haben Sie Beweise gefunden, wie wichtig vornehmlich Trinkwasser für unsere Gesundheit ist?

**Dr. Kirsten Deutschländer (KD):** Oh ja - Wasser ist definitiv unser wichtigstes Heilmittel. In den Studien konnte deutlich gezeigt werden, dass sich fast alle körperlichen Beschwerden durch bewusstes Trinken deutlich verbessern lassen. Es kam zu einer deutlichen Verringerung von Schmerzen aller Art. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, Tinnitus, Konzentrationsstörungen, Allergien, Asthma und Stoffwechselstörungen ließen sich reduzieren und dadurch Medikamente einsparen. Überraschend zeigte sich auch eine sowohl antidepressive als auch angstlösende und entspannende Wirkung. Fazit: Allein regelmäßig und mehr Trinken bringt Körper, Geist und Seele in Fluss.

**WO:** Welche Rolle spielt dabei die Qualität des Wassers? Gibt es gesundes Wasser?

**KD:** Die heilende Kraft des Wassers ist neben der allgemein hydrierenden Wirkung immer

auch von der Wasserqualität abhängig. In den Studien konnte durch ein Studiendesign mit drei Gruppen (Leitungswasser-Gruppe - Arteserquellwasser-Gruppe und Kontrollgruppe ohne besondere Trinkanweisung) gezeigt werden, dass gute Wasserqualität auch mit der größten Linderung von Beschwerden korreliert. Das gesündeste Wasser ist ein natürliches, vor Verunreinigungen geschütztes Tiefenquellwasser. Wenn es aus eigener Kraft nach oben steigt und nicht chemisch oder physikalisch behandelt wird, ist es das perfekte Wasser für unsere Gesundheit. Man nennt ein solches lebendiges Wasser Arteserquellwasser.

**WO:** Wie gesund ist heute unser Trinkwasser wirklich? Müssen wir uns nicht große Sorgen machen? Welche Risiken gehen wir Menschen ein? Welchen Risiken ist die Natur ausgesetzt? Dazu gehören auch Tiere und Pflanzen?

**KD:** Leider nimmt unsere Wasserqualität und insbesondere unsere Trinkwasserqualität immer mehr ab. Wir belasten unsere Gewässer mit Medikamenten wie Schmerzmittel, Chemotherapeutika, Hormone, Antibiotika, Diuretika und vieles mehr. Dazu kommen die Substanzen aus der Landwirtschaft (Pestizide, Insektizide, Herbizide, Düngemittel, Gülle, Nitrat, Glyphosat u.a.), Substanzen aus der chemischen Industrie, aus der Produktion von Gebrauchsgütern (PFAS, Flammschutzmittel, Dioxin, Schwermetalle usw.). Nehmen wir dann noch die Risiken aus der Ölindustrie, den Plastikmüll in den Ozeanen, das Fracking und die Umgestaltung der Wasserläufe hinzu, die zu massiven Überschwemmungen führen, dann müssen wir uns wirklich große Sorgen machen. Vor allem müssen wir uns Menschen ein schlechtes Zeugnis ausstellen, dringend umdenken und nach Lösungen für unsere weltweiten Probleme suchen. Unsere Kläranlagen sind mit der Reinigung dieser vielen Gifte vollkommen überfordert. Noch schlimmer

sieht es in den Schwellen- und Entwicklungsländern aus, dort fließen bis zu 70 % der städtischen Abwässer ungefiltert in Flüsse, Seen und Meere. Menschen, Lebensmittel und Tiere sind toxisch belastet und die Lebenserwartung ist deutlich gesunken. Klar sollte sein, durch so ein kurzsichtiges Verhalten schaden wir uns nur selber. All diese Substanzen werden in unsere Nahrungskette eingeschleust und machen uns krank.

**WO:** Was können wir tun, damit unsere Leben auch in der Zukunft eine Chance hat?

**KD:** Zunächst ist es wichtig, sich unserer selbstzerstörerischen Verhaltensweisen bewusst zu werden und dann aktiv an Lösungen zu arbeiten – diese sind schon vielfältig vorhanden. Die gute Nachricht ist, das Wissen, die Ideen und die Technologien sind da! Wir müssen jetzt handeln. Das Wichtigste ist u.a. eine bessere Schadstoffregulierung, Einsatz von moderner Reinigungstechnik, Umstellung auf Kreislaufwirtschaft, biologische Landwirtschaft, Permakultur, Aufforstung, Beenden der Massentierhaltung, gesündere Arbeits- und Lebensbedingungen für Alle zu schaffen und regionale Produkte zu fördern. Wir Menschen sind aufgerufen, Natur und Umwelt zu reinigen und zu schützen. Ausschließlich gewinnorientiertes Handeln darf uns nicht mehr leiten, es hat uns an den Rand des Abgrundes geführt. Heutzutage brauchen wir ausschließlich eine am Gemeinwohl orientierte Ökonomie. Wir können aktuell über unser Kaufverhalten besser über unsere Zukunft abstimmen als über einen Wahlzettel.

**WO:** Als Vorstands- und Gründungs-Mitglied des gemeinnützigen, interdisziplinären und ganzheitlich ausgerichteten Wasserforschungs-Vereins Quellen des Lebens haben sie in den letzten Jahren viele Signale setzen können. Reichen diese aus, um wirklich gehört zu werden?

**KD:** Na ja, wir wünschen uns natürlich mehr Gehör und Unterstützung. Aber ich bin zuversichtlich. In den letzten Jahren hatten wir Zeit unsere Kernkompetenzen herauszuarbeiten. Jetzt sind wir dabei, uns zu modernisieren. Angefangen mit der Homepage, der Vernetzung mit anderen Vereinen, einem neuen Kongress an der Paracelsus-Universität in Salzburg und einem erweiterten Blick auf das Wasser als nachhaltiges „Lösungsmittel“ für Mensch, Natur und Umwelt. Letztes Wochenende fand zu diesem Schwerpunkt in Bamberg ein Kongress mit unserer Beteiligung statt. Die Resonanz war groß. Ein gutes Gefühl auf viele Menschen zu treffen, die alle ein gemeinsames Ziel verfolgen – die Welt ein bisschen gesünder und besser zu machen. Das macht Freude und Sinn.

**WO:** Vielen Dank für das Interview.

### Kurz-Vita

**Dr. med. Kirsten Deutschländer**  
Ärztin seit 25 Jahren mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie, Psychotherapie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention und Wasserforschung. 10 Jahre niedergelassene Allgemeinärztin in Bodenmais, seit 9 Jahren Leitung (Chefärztin) der REHA- und Präventionsklinik für Eltern und Kinder Inntaler-Hof in Neuburg/ Inn., Gründungsmitglied und Vorstand des gemeinnützigen Wasser-Forschungs-Vereins Quellen des Lebens e.V. mit Sitz in München.



**Sie haben noch Fragen,** dann wenden Sie sich an Dr. Kirsten Deutschländer:  
Kontakt: kirdeu28@googlemail.com

**Sie interessieren sich für die Studien (Sonderdrucke) von Dr. Kirsten Deutschländer?**

Diese können Sie als Print-Format über den Verein anfordern. Ebenfalls die Arbeiten von Dr. Jörg Hildebrandt sind verfügbar.  
Kosten: 10 EUR pro Studie + Versandkosten.

**Kontakt zum Verein Quellen des Lebens:**

walterzumwohl@aol.com  
www.quellen-des-lebens.com



## Vier Fragen an Elke Freier, HPin und Mitglied der gemeinnützigen St. Leonhards-Akademie: „Die Natur ist der beste Heiler. Lebendiges Wasser ist Natur pur.“

**Walter Ohler (WO):** Trinkkuren mit gesundem Wasser sind wieder „en vogue“. Was hat sich gegenüber den traditionellen Kuren - u.a. mit Heilwasser - grundsätzlich geändert?

**Elke Freier (EF):** Ich glaube das Wichtigste ist, dass viele Menschen Trinkkuren heute bequem zuhause durchführen können. Es gibt offizielle und inoffizielle Heilwässer ganz einfach im Handel zu kaufen oder man füllt den Eigenbedarf selber direkt an einer nahen, naturbelassenen Quelle ab. Man muss nicht wie früher an einen Heilwasser-Kurort fahren und dort das meist nicht besonders wohlschmeckende Heilwasser in kleinen Portionen genießen. „Offizielles“ Heilwasser ist ja ein Arzneimittel, wird von Ärzten für spezielle Erkrankungen verschrieben und hat meist einen sehr hohen Mineraliengehalt. Dadurch ist es nicht für Dauernutzung geeignet bzw. sinnvoll. Es gibt aber heute viele „inoffizielle“ Heilwässer, die getrunken werden, weil viele Menschen dadurch Linderung oder Heilung erfahren und diese Erfahrung weitergegeben haben. Oft entspringen diese „heiligen Quellen“ an Kraft- und Wallfahrtsorten. Ein Beispiel dafür ist die St. Leonhardsquelle von 1734, die in der Region als Volksheilquelle gilt und noch immer von jedermann kostenfrei abgefüllt werden kann. Zahlreiche Motivtafeln und Dankeschreiben in der Kapelle zeugen von der Kraft dieser artesischen Quelle. Ein weiterer Punkt ist, dass das Bewusstsein für gutes, noch lebendiges Wasser über alle Teile der Bevölkerung zunimmt. Immer mehr Menschen ist es wichtig, dass ihr Wasser nicht „tot“ behandelt wird, sondern noch seine natürliche Struktur und Ordnungskraft besitzt, dass es möglichst niedrig mineralisiert ist und vor allem, dass es gut schmeckt und sich



leicht trinken lässt. Solche Wässer trinkt man nicht nur kurmäßig, man nutzt sie vor allem präventiv, aber auch kurativ als tägliches Trinkwasser. Damit tut man jeden Tag etwas für die notwendige Entgiftung, neutralisiert freie Radikale, stärkt den Stoffwechsel und nutzt lebendiges Wasser mit seinen Schwingungsfrequenzen als Impulsgeber im Sinne der Informationsmedizin. Neben allen wissenschaftlichen Untersuchungen, die es mittlerweile zu lebendigem Wasser gibt, zeigen empirisch vor allem die Rückmeldungen aus der Gesundheits- und Erfahrungspraxis, dass entsprechend gutes, kohärent strukturiertes Wasser in ausreichenden Mengen getrunken, die Basis für unsere Gesundheit ist. Wie heißt es so schön: Die Natur ist der beste Heiler. Lebendiges Wasser ist Natur pur.

**WO: Welche Rolle spielt bei diesen Kuren die Qualität des Wassers? Was verstehen Sie unter lebendigem Quellwasser?**

**EF:** Eine ausreichende Trinkmenge reinen Wassers von mindestens 35 – 45 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag ist die eine Sache. Die andere ist tatsächlich die Qualität eines Wassers. Denn was nützt mir die Trinkmenge, wenn das Wasser nicht in der Zelle ankommt und seine Aufgaben im Organismus nicht optimal erfüllen kann? Das kann nämlich nur ein Wasser, das noch seine natürlichen Eigenschaften, sprich, seine Lebendigkeit besitzt. Ein sogenanntes „lebendiges“ Wasser ist stabil hexagonal strukturiert, hat eine hohe Energiekapazität und ein natürliches Schwingungsspektrum, welches Körper, Geist und Seele wichtige Informationsimpulse zur Regeneration und Regulation geben kann. Wasserqualität nur über Werte, wie Leitwert, Redoxpotential (Weisst das analysierte Wasser einen Elektronenüberschuss oder -mangel auf) und ppm zu beurteilen, käme zu kurz. Vielmehr ist es die Energie und Lebendigkeit im Wasser, unabhängig vom Mineraliengehalt. Und die spürt man.

**WO: Wie sieht aus Ihrer Sicht eine tägliche Trinkkur aus? Gibt es so etwas wie einen Trinkplan für den Tag? Worauf habe ich besonders zu achten?**

**EF:** Für die tägliche Trinkkur sollte die Mindest-Trinkmenge ca. 2 – 3 Liter Wasser am Tag sein. Tatsächlich nur Wasser! Andere Getränke zählen nicht dazu. Um die Trinkmenge auch wirklich zu schaffen, gibt es einige Tipps und Tricks, wie z.B. die 4-Gläser-Methode, die sich beim Trinken lernen sehr bewährt hat. Grundsätzlich sollten man den Tag bereits mit 250 – 500 ml lebendigem Wasser beginnen – vor dem ersten Kaffee. Damit werden die gesammelten Giftstoffe der Nacht gut ausgeleitet und die Wasserverluste durch nächtliches

Schwitzen ausgeglichen. Bis Mittag sollte 1 Liter Wasser getrunken sein – also ca. 1 Glas pro Stunde. Am besten eine halbe Stunde vor der Mahlzeit Pause machen bis 1 Stunde danach. Dann wieder 1 Liter bis zum Abendessen in 4 Einheiten trinken und danach bis zum Schlafen gehen nochmals so viel Sie schaffen. Das ist wichtig, weil nachts die Bandscheiben und die Haut regenerieren und die Entgiftung auf Hochtouren läuft. Für alle Prozesse braucht der Körper genügend Wasser. Ist unser Wasserhaushalt ständig im Defizit, merken wir das kurzfristig durch Kopfschmerzen, schlechte Laune, Stressgefühle usw. Wer morgens nicht aus dem Bett kommt, hat definitiv abends zu wenig getrunken. Mittel- und langfristig, vor allem wenn der Körper nicht mehr kompensieren kann, kommt es zu immer mehr „Wehwechen“ bis hin zu Zellschäden.

**WO: Qualitativ hochwertiges (Quell-)Wasser scheint ein perfekter Mitsstreiter für eine gesunde Ernährung zu sein. Auf welche Lebensmittel sollte eher verzichtet werden?**

**EF:** Tatsächlich ist ein gutes, naturbelassenes Wasser die Grundlage einer gesunden Ernährung. Die Gesundheit unserer Zellen hängt da-

von ab. Grundsätzlich geben naturbelassene, unbehandelte Lebensmittel, und dazu gehört auch lebendiges Wasser, dem Körper Energie, im Gegensatz zu industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln. Obst aus dem eigenen Garten schmeckt anders und liefert viel mehr Energie als ein aus Chile importierter Apfel, der nur mehr Ballaststoffe, aber keine Vitalstoffe mehr liefert. In punkto Getränke sollte darauf geachtet werden, dass es wirklich noch Lebensmittel sind – also Mittel zum Leben. Zuckerhaltige Softdrinks, Säfte und Alkohol gehören da nicht dazu. Kaffee oder bestimmte Teesorten tragen dazu bei, dass wir mehr Wasser ausscheiden. Jede Tasse davon also am besten mit der gleichen Menge lebendigem Wassers wieder auffüllen. Übrigens liefern wasserreiche Bio-Gemüsesorten, wie Gurken, viel gutes, strukturiertes Wasser, das die Zellen gerne mögen.




**WO: Danke für Ihre praktischen Ratschläge für eine tägliche Trinkkur.**

**Kontakt Daten zur Autorin:**  
e.freier@st-leonhards-akademie.de



DAS lebendige WASSER



-  Natürlich aufsteigendes Quellwasser
-  Reinstes Wasser aus der Tiefe der Natur
-  Umweltschonend abgefüllt

**ST. LEONHARDS** Quellen

stlq.de/reinstes-wasser