

# Die ganzheitliche Bedeutung von Körperwasser, Meerwasser und Wassertherapien

(WASSERAUSTAUSCH – BASENBÄDER – SCHWIMMBÄDER – MEERWASSER)



Artikel Dr. med. A. H. Barth

Das Wasser im Körper benötigt als absolute Voraussetzung einen klaren Salzgehalt von 0,9 % Kochsalz. Dieser Wert darf nicht wesentlich überschritten, aber auch nicht unterschritten werden. Weder Blut noch Lymphe dürfen diese Salzkonzentration verändern, zumal die elektrischen Spannungswerte der Zellen davon abhängen. Bei der Wasseraufnahme des Körpers durch Trinken oder durch die Haut darf es nur kleine Schwankungen geben. Der Körperstoffwechsel versucht, kleinste Veränderungen dieser Konzentration des Kochsalzgehalts sofort auszugleichen, was ihm mit Hilfe der Nieren auch meist gut gelingt. Reserven von Kochsalz im Gewebe sind mobilisierbar und werden gebraucht, wenn wir „leeres Wasser“ (ohne Kochsalz) trinken. Zu viel Kochsalz wird schnellstens über Nieren und Blase ausgeschieden. Die Zufuhr großer Wassermengen ohne Kochsalz ist für den Körper ein großes Problem, da er nicht große Salzmengen so schnell mobilisieren kann und das Sparen von Salz beim Essen als gesund gilt. Es droht das Absinken des Salzgehalts in Blutbahn und Lymphe.

Das leere Wasser ohne Salz müsste schnellstens wieder ausgeschieden werden, wenn keine Salzreserve in Depots zur Verfügung steht. Dieses Ausscheiden würde lange gut funktionieren, wenn nicht der Ausscheidungsvorgang über Nieren/Blase und Schweiß auch Kochsalz vom Körper verbrauchen würde.

Auch das leere Wasser kann nicht ohne Kochsalz ausgeschieden werden, wobei der Körper versucht, so wenig wie möglich davon mit hinauszulassen. Der körperliche Schweiß im Hochsommer und bei Hitze ist fast salzlos, verdunstet aber nur teilweise, das meiste läuft ab, ohne die Hitze des Körpers mitzunehmen, weil die NaCl-Bindung fast völlig fehlt. Somit entsteht im Sommer viel Schweiß, der aber die Hitze des Körpers nicht mitnimmt. Eine salzige Suppe oder Gemüsebrühe wäre viel hilfreicher, als große Mengen leeren Wassers als Getränk zu verbrauchen, damit die Hitze mit Schweiß abgegeben werden kann.

Übrigens: Nicht das Kochsalz erzeugt hohen Blutdruck und starre Gefäße, auch nicht Herzinfarkt oder Hirnschlag! Kochsalz ist extrem wichtig für die Stabilisierung und den Erhalt verschiedenster Körperfunktionen, auch zur Stabilisierung des hohen und tiefen Blutdrucks.

### **Wasser außen und Körperwasser innen**

Nass werden nur bis auf die Haut ist allgemeingültig – stimmt aber nicht!

Schwimmen im Schwimmbad führt zum Wasserlassen. Der Blasendruck steigt im Bad in kürzester Zeit erheblich an. Nur wenn die Blase voluminös ist und viel Urin aufnehmen kann, wird die Ausscheidung nicht so schnell bemerkt.

Weshalb entsteht dieser Druck, auch ohne zu trinken?

Interessant und wichtig ist, dass dieses Phänomen beim Schwimmen im Meer nicht erfolgt.

### **ERKLÄRUNG:**

Das Süßwasser im See oder in der Badewanne enthält kaum oder wenig Mineralstoffe. Unser Körperwasser ist, wie oben erläutert, eine 0,9 % konzentrierte Kochsalzlösung mit diversen weiteren Mineralien.

Wenn das „leere“ Süßwasser von außen durch die Haut in Kontakt kommt mit dem Körperwasser Lymphe, so wird die mineralische Konzentration des Körperwassers verdünnt, das somit schneller weiter Richtung Bauchraum abläuft, wo es nach Aufnahme in die Blutbahn über die Pfortadervenen durch die Leber kontrolliert in den Blutkreislauf fließt (vgl. Publikation „Lymphkreislauf nach Potamos“). Von dort wird das Blutserum vom überschüssigen Wasser durch die Niere wieder befreit, über die Blase ausgeschieden als ganz heller, dünner Urin oder auch als Schweiß.

Wenn wir uns von Süßwasser umhüllen im Bad oder im Regen, dringt es in unseren Körper ein, als ob wir Wasser getrunken hätten. Als Urin oder Schweiß wird es schnell wieder ausgeschieden. Bei der Körperpassage dieses Wassers wird unweigerlich ein geringer Restsalzgehalt mit ausgeschieden.

Bei Basenbädern ist die Mineralkonzentration deutlich höher, sodass die Differenz des osmotischen Druckes wesentlich geringer ist. Deshalb sollten – gegenüber der Konzentration im Lymphwasser – die im externen Wasser gelösten Stoffe nicht zu konzentriert sein, damit der osmotische Druck Richtung Körperinneres relativ hoch bleibt. Im Gegensatz hierzu kommt es daher beim Bad im Meerwasser nicht zu einer Infusion aufgrund der hohen mineralischen Konzentration im Meer.

Die konkrete Lymphtherapie an bestimmten Organen erscheint primär besonders schwierig. Wir wissen ja, dass die manuelle Lymphtherapie im tiefen Bauchraum extrem wirkungsvoll ist, da der Patient die Besserung, den Heilungseffekt sofort spürt und benennen kann (Gegensätze innerer Brustraum, Schädel-Inneres).

Dasselbe gilt für gezielte Wassertherapie z. B. an den Extremitäten, den Fingern und Füßen, weil die gezielte Ausleitung eben da zu ganz konkret spürbarer Erleichterung führt, als Schmerzminderung oder sogar Ausheilung, etwa bei Gelenkrheuma oder Arthrosen. Denn: die Ausleitung der „alten“ Lymphe wird direkt gefolgt von dem Nachlauf der neuen, frischen Lymphe aus der Blutbahn (-kapillare), und zwar ohne Zwischenstopp oder Umschalten. Der Nachstrom hinter abfließender alter Lymphe ist direkt gekoppelt an diesen Abstrom.

Warme Bäder wären daher eine sehr sinnvolle Therapie bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Cellulite, hohem Blutdruck und vielem mehr, insbesondere auch gegen Stoffwechselablagerungen in der Körperperipherie wie chronische Polyarthritiden der kleinen Extremitätengelenke.

Dagegen ist das Trinken von leerem, osmotischem oder Quellwasser in hoher Dosis bei Hitze und Überwärmung sehr ungünstig.

Die Verdünnung des Körperwassers durch Trinken von „leerem“ salzlosem oder osmotischem Wasser ist ebenso urinfördernd. Das Wassertrinken von 1-3 l leerem Wasser/Tag ist jedoch viel zu viel, wenn dann auch noch im Essen an Kochsalz gespart wird, weil das zugeführte Wasser auf 0,9-prozentige Kochsalzlösung mineralisiert werden muss (Niere!).

Die Belastung der Nieren, des Kreislaufes, des Stoffwechsels etc. ist dadurch enorm und keinesfalls gesundheitsförderlich.

Aber als kurzzeitige anregende Kur könnte es durchaus therapeutisch eingesetzt werden. Dagegen empfehlen die Makrobioten für die Gesundheit kleinere Mengen salzhaltigen Wassers mit großem Erfolg. Eine Gemüsebrühe oder Suppe gesalzen nach Geschmack ist also gesund, nicht aber leeres Wasser von Litern.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass das „Leere-Wasser-Trinken“ nicht den Körper durchfeuchtet, sondern austrocknet, was besonders im Sommer oder in heißen Ländern von großer Bedeutung ist.

Viel leeres Wasser führt zu wahnsinnigen Schweißausbrüchen mit riesiger Menge Schweiß, der wegen des mangelnden Kochsalzgehalts kaum kühlt und daher zu weiterem Durst führt und zu Hitzegefühl und Kreislaufschwäche den Weg ebnet.

Eine heiße Brühe mit Salz wäre die richtige medizinische Lösung.

Schon im 2. Weltkrieg wurden sinnvollerweise deutsche Soldaten in Nordafrika zum Genuss von einer Salztablette am Morgen verpflichtet, ohne negative Folgen.

Auch Lecksteine mit Kochsalz sind in der Tierwelt sehr beliebt und hilfreich, vor allem im Sommer.

### **Weiteres Beispiel:**

Im Planschbecken spielende Kinder urinieren häufig und zwangsweise kurz danach oder noch im Becken aufgrund beschleunigter Lymphausleitung.

Im Gegensatz dazu Hautaustrocknung im Meerwasser durch Wasserentzug:

Das hochkonzentrierte Meerwasser entzieht der Haut und dem Gewebe jedoch das geringer konzentrierte Lymphwasser. Der daraus folgende Durst fördert den Umsatz der vielen Bars an den Meeresstränden.