

## Lebenselixier Wasser

**„Wasser ist die Essenz des Lebens, die ganze Welt ist daraus gemacht“  
Bhavamishra (in Bhavaprakasha, Purvakhand 6.13)**



Die Eigenschaften des Wassers sind geheimnisvoll wie das Leben. Während alle Elemente mit sinkender Temperatur dichter und schwerer werden, wird Wasser, die Verbindung von Sauerstoff und Wasserstoff, ab dem Gefrierpunkt durch Luft einschüsse leichter und schützt somit die Flora und Fauna unterhalb der Eiskecke vor dem Erfrieren. Beim Übergang zu Eis wird Kristallisationswärme frei und beim Übergang in den gasförmigen Zustand werden große Energiemengen benötigt (Verdampfungswärme). So werden Temperaturschwankungen auf der Erde wie im

Lebewesen abgepuffert und erst dadurch werden grundlegende Lebensvoraussetzungen geschaffen.

Es ist außerdem Informationsspeicher, Lösungs- und Transportmittel – bedingt durch die hohe Dielektrizitätskonstante: Jedes Wassermolekül ( $H_2O$ ) ist ein asymmetrischer Magnet:  $H^+$  und  $O^-$  bilden einen Dipol. Dadurch werden Salze im Wasser entgegen ihrer eigenen elektrostatischen Anziehungskraft in  $+$  und  $-$  Ionen gespalten. So kann Wasser unsichtbare Verkettungen bilden und die Muster der gelösten Substanzen annehmen. Durch den Magnetismus bekommt Wasser auch seine enorme Oberflächenspannung, die Kohäsionskraft des Wassertropfens und die Fähigkeit zur Bildung der wunderbaren symmetrischen Schneekristalle. Die Adhäsionskräfte des Wassers bedingen den Kapillareffekt, wodurch es bis in die höchsten Bäume steigt. Aus Wasser und Kohlendioxid ( $CO_2$ ) bilden Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichtes (Photosynthese) organische Verbindungen und Sauerstoff ( $O_2$ ), die Grundnahrung für alle höheren Lebewesen. „Wasser ist die Essenz des Lebens, die ganze Welt ist daraus gemacht“ Bhavamishra (in Bhavaprakasha, Purvakhand 6.13)

### Das Wasserwesen Mensch

Während die Eizelle zu 98 % und der Säugling zu 90 % aus Wasser bestehen, ist der Wasseranteil beim Kind noch 70 %, beim Erwachsenen 65 % und beim Greisen 60 %. Es verteilt sich mit fließendem Übergang in drei „Großräume“: 60 % befindet sich im intrazellulären Raum (in den Körperzellen), 30 % im interzellulären Raum (zwischen den Zellen im Bindegewebe) und nur 10 % in den Blut- und Lymphgefäßen. Wasser macht ca. 86 % des Gehirns aus! Wasser ist nach der Atmung und dem Licht die wichtigste Lebensgrundlage!

Viele Probleme wie z.B. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Gereiztheit, Essgelüste, Sodbrennen können auf Wassermangel beruhen. Ständig verlieren wir Wasser: mit dem Harn ca. 1 – 1,5 l, mit dem Stuhlgang 200 – 500 ml, durch den Atem  $\frac{1}{2}$  – 1 l, als Schweiß  $\frac{1}{2}$  – 1 l. Zur Zerlegung der Eiweißmoleküle im Verdauungsprozess werden Wassermoleküle benötigt. Daher sollte man den Spruch „Fisch muss schwimmen“ befolgen. Nicht nur durch Getränke (1/2 – 3 l täglich) füllt der Mensch sein Wasserreservoir auf. Durch Verbrennen von wasserstoffhaltigen Substanzen wie Kohlenhydraten und Fetten gewinnt er ca. 1/3 – 1 l Oxidationswasser täglich und ca. 1 l Wasser nimmt er mit wasserreicher Nahrung zu sich. Hinter manchem Hunger verbirgt sich Wassermangel!

## Soll der Mensch soviel wie möglich trinken?

Vagbhata, einer der drei großen Klassiker des Ayurveda, empfiehlt im Kapitel V des Astanga Hrdayam: „Außer im Herbst und Sommer sollen auch gesunde Menschen wenig Wasser trinken.“ Zuviel Wassertrinken kann die Nieren überfordern und zu Kopfschmerzen, Gewebeschwellungen, ja Hirnödemen führen. Bei einer Fastenteilnehmerin waren schon 1,5 l zuviel gewesen! Andererseits werden Betagte öfter allein durch Wassermangel verwirrt, was durch eine Wasserinfusion rasch behoben werden kann. Studenten, die bei der Vorlesung Wasser trinken konnten, hatten beim Wissenstest 20 % bessere Ergebnisse als Studenten, die kein Wasser tranken.

Daher empfehle ich: „Trinken Sie etwas mehr, als Sie Durst haben“. Die benötigte Flüssigkeitsmenge ist eben individuell und je nach Umständen sehr verschieden. Neben dem gesunden Empfinden kann auch die Beachtung der Doshas helfen: bei Vata-Überschuss kann reichlich warme Flüssigkeit gut tun, bei Kapha-Typen ist nur wenig und recht heißes Wasser angezeigt, bei Pitta-Typen viel und eher lauwarmes Wasser.

Zu oder nach einer eiweißreichen, kompakten, salzigen oder sauren Nahrung wird man eher Wasser trinken als zu Obst oder Gemüse, weil diese selbst zum größten Teil aus gutem Wasser bestehen.

## Was soll man trinken?



Als die Luft noch reiner war, wurde in Behältern aufgefangenes Regenwasser Aindra, „von Indra fallen gelassen“ genannt: „Es ist das beste Trinkwasser und würdig, von Königen getrunken zu werden“ (Caraka XXVII des Sutra Sthana). Vagbhata beschreibt „Wasser, das vom Himmel fällt und in Berührung mit Sonnenlicht, Mondschein und Licht kommt“ als „lebenspendend, durststillend, gesund für Herz und Geist, Gedanken beflügelnd, dünn, geschmacklos, leicht süß, kühlend, leicht verdaulich und neutral wirkend. Ob es gut oder schlecht ist, hängt mit dem Ort und der Jahreszeit zusammen“ (Sutrasthanam Kap. V, 1). Auch Gebirgswässer galten als besonders gesund. Wichtig waren den Ayurveda-Ärzten stets die Reinheit und der gute Geschmack des Wassers. Sie erkannten, dass unreines Wasser ein Grund für Epidemien ist: „Luft (Vayu), Wasser (Udaka), Land (Desha) und Zeit (Kala) sind Faktoren, die Einfluss auf alle Individuen einer Gesellschaft ausüben.

Durch Störung dieser Faktoren entstehen Krankheiten, die ein ganzes Volk vernichten können, trotz der unterschiedlichen Konstitutionen etc. der Menschen.“ (Vimanasthanam, Kap. III, Sutra 6 ff, zit. n. Srikanta Bd. 1, Vim. 6.1). Oft werde ich gefragt: „Kann ich nicht lieber Kräutertee, Ingwerwasser, Säfte, Milch ...oder Mineralwasser trinken?“. Meine Antwort lautet „Ja, aber wenigstens die Hälfte der Flüssigkeit sollte reines, möglichst mineralarmes Wasser sein, denn jeder Zusatz hat seine spezifische Wirkung, von dem alle Wassermoleküle geprägt sind“.

Mineralwässer, besonders mit Kohlensäure (CO<sub>2</sub>) wirken schwer, ja blockierend auf die subtilsten Shrotas (Zellporen) und den Stoffwechsel, weil die Wassermoleküle an den Mineralien elektrostatisch haften und dadurch weniger gut penetrieren, chemisch reagieren oder sich mit den Toxinen binden können. „Aber Kalzium im Wasser soll doch gut sein für die Knochen. Der Mensch braucht doch Mineralien!“ Die genaue Analyse ergibt: Die anorganischen Mineralien aus dem Leitungs- und Mineralwasser kann der Mensch gar nicht richtig aufnehmen; sie müssen erst durch Pflanzen organisch umgewandelt und verwertbar gemacht werden. Prof. Vincent konnte nachweisen, dass die chronischen Krankheiten und die Sterblichkeit parallel mit dem Kalkgehalt steigen. Alle Beobachtungen und Überlegungen belegen, dass wir reichlich Obst und Gemüse essen und individuell genügend reines Wasser trinken sollten.

## Wie soll ich das Wasser zubereiten?

Über das Abkochen des Wassers ist uns keine Anleitung der Klassiker bekannt. Nur durch intensives Erhitzen und sprudelndes Kochen werden die sehr stabilen Wasserstoffbrücken der Wassermoleküle aufgebrochen und die Informationen gelöscht. Wenn das Leitungswasser weich ist und gut schmeckt, kann man es getrost abgekocht verwenden. Ich praktiziere es so: Zunächst bringe ich das Wasser im offenen Topf auf großer Flamme zum sprudelnden Kochen, sodass die leicht flüchtigen Gifte rasch verdampfen können. Dann drehe ich die Flamme klein und lege nach einigen Minuten den Deckel auf den Topf, damit vom nun sehr reinen Wasserdampf möglichst wenig verloren geht, der ja das Beste vom Wasser ist. Man lässt das Wasser so 10 bis 20 Min. köcheln und füllt es in eine Thermoskanne, in der grundsätzlich nur Wasser aufbewahrt werden darf. Die guten Eigenschaften des abgekochten Wassers bleiben erhalten, solange es noch trinkbar heiß ist.

## Auch Wasser muss verdaut werden

Bhavamishra beschreibt die Dauer, die Wasser unterschiedlicher Temperatur braucht, um „verdaut“ zu werden: Kaltes 6h, erhitztes und danach abgekühltes 3h und heißes 1,5h. Kühles Wasser wird bei typischen Pitta- und Hitze-Symptomen empfohlen. Dazu zwei Originalzitate von Vagbhata: „Kaltes Wasser ist gut bei Alkoholvergiftung, Erschöpfung, Ohnmacht, Erbrechen, Müdigkeit, Schwindel, Durst, Sonnenhitze, Brennen, Aufwallung von Pitta, Rakta und Vergiftung.“ „Warmes Wasser wirkt appetitanregend, fördert die Verdauung, wirkt wohltuend auf den Hals, ist blasenreinigend, lindert Schluckauf und Blähungen, reduziert Vata und Kapha, fördert Reinigungsprozesse, lindert Nesselfieber, Keuchhusten, Sodbrennen, Nasenfluss, Atemnot und Seitenstechen.

„Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben eine ca. 20 prozentige Reduktion der Verdauungsenzyme durch kalte Getränke zum Essen! Umgekehrt laufen chemische Reaktionen schneller ab, wenn die Temperatur etwas erhöht wird! Warme Suppen und heißes Wasser zum Essen sind daher wohltuend und vom Ayurveda empfohlen! Ein Viertel der Mahlzeit sollte flüssig sein. Mineralarmes und dazu heißes Wasser ist auch ein universelles „Anupanam“, d. h. Wirkungsverstärker für alle Medikamente und kann speziellere Anupanams wie Honig, Milch, Ghee oder Kaffee zusätzlich unterstützen.

kleine Schlucke heißen Wassers können so Nahrung in Richtung Heilmittel unterstützen!

Ich persönlich benutze selbst seit 20 Jahren destilliertes Wasser, weil Chlor, Nitrate, Schwermetalle, Kalk und die meisten Gifte, die sich in winzigsten Spuren im Trinkwasser befinden, durch das Verdampfen zu 99 % ausgeschaltet werden, wenn es zusätzlich durch einen Kohlefilter läuft, der die mitdestillierten Aromen und flüchtigen Gifte bindet. Es kommt wohl dem Regenwasser am nächsten. Das Thema Wasser ist sehr umfassend und wird kontrovers diskutiert und steht immer mehr im Spannungsfeld von Ökologie, Wirtschaft und Weltpolitik. Über Kritik, Fragen und Anregungen zu diesem Artikel würde ich mich freuen und in einem der nächsten Hefte antworten.

„...Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch das Wasser erhalten! Du bist's, der das frischeste Leben erhält.“ J. W. Goethe

*aus dem Ayurveda Journal 17 · Seiten 12 – 14  
www.ayurveda-journal.de*



Dr. med. Dietrich Wachsmuth ist seit 1973 Meditationslehrer, war von 1980 bis 2004 Kassenarzt in eigener Praxis für Naturheilkunde, baute 1985 das erste europäische Kurhaus für Panchakarma bei Osnabrück mit auf, leitete ab 1991 in Hamburg das erste ambulante Panchakarma-Zentrum und ist seit 2004 ärztlicher Leiter im renommierten Ayurveda-Parkschlösschen an der Mosel.  
wachsmuth@parkschloesschen.de