

## Wasser - Elixier des Lebens -

*Wasser ist mehr als H<sub>2</sub>O: Wasser in seiner Vielfalt: in Mythologie, Natur, Gesundheit, Wasser die kostbare Ressource und - die Bewegung der menschlichen Empfindungen durch den sinnlichen Eindruck von Wasser*

Elke Meller war bis Frühjahr 1996 kaufmännische Abteilungsleiterin des Wasserwerks in Leonberg. Mit ihrem Vortrag möchte sie Liebe und Verständnis zum Wasser wecken, die Bedeutung des Wassers bewußt machen.

*„Wasser ist H<sub>2</sub>O; zwei Teile Wasserstoff,  
ein Teil Sauerstoff;*

*Aber da ist noch ein Drittes, das es zu Wasser macht,  
und niemand weiß, was es ist.“*

Dies stellte zu Beginn des 20. Jahrhunderts der englische Dichter D. H. Lawrence fest.

**WARUM** bleibt Wasser „eins“, auch wenn es vielgestaltig und verwirrend die Form laufend verändert?

**WIE** kommt es, daß sich das Wasser vor der launischen Forelle teilt, wenn diese das Bächlein durchwandert – und sich hinter ihr wieder schließt?

**WARUM** springt es in sich munter verändernder Form als Fontäne zischend in den Himmel – um dann von dort wieder plätschernd zurückzukehren?

**WIE** kommt es, daß es so viele Dinge willig in sich aufnimmt, die das Leben ermöglichen, aber auch unsere Sinne erfreuen?

Diesen Fragen ging 1992 die Chemikerin Gudrun Kammasch nach. Aus naturwissenschaftlicher Sicht erklärte sie **„das DRITTE, das WASSER zu dem macht, was es ist“**.

**Schöpfungs-Mythen** gibt es bei nahezu allen Völkern dieser Erde. Dabei steht fast überall das Wasser am Anfang der Schöpfung. Bereits bei den Babyloniern hieß es, daß im Anfang weder Himmel noch Erde, sondern allein die Wasser des uranfänglichen Ozeans existierten. Götter, die im oder unter Wasser leben + sich in ein Tier verwandeln, das eine besondere Lebenskraft versinnbildlicht, begegnen uns in vielen Schöpfungsmythen. Manche Mythen beschreiben die Teilung der Wasser, sie betonen, daß der Raum für die Schöpfung nur durch Teilung gewonnen werden konnte somit ist der TrennungsAkt die Voraussetzung für den SchöpfungsAkt zugleich charakterisieren sie die ambivalente Natur des Wassers. Auch die Bibel erwähnt das Urwasser, das geteilt wird. An die Teilung der Wasser erinnert heute noch die katholische OsternachtsLiturgie;

Weitere Themen des Vortrages:

### **Die Entstehung der Erde und des Wassers**

aus naturwissenschaftlicher Sicht

### **Die Bedeutung von Wasser für biologisch-chemische Vorgänge der Lebewesen**

Im Stoffwechsel der Lebewesen wird ständig Wärme erzeugt, die abgeführt werden muß, wenn es nicht zu einer schädlichen Erhöhung der Körpertemperatur kommen soll, andernfalls ließe sich mit Wasser als Lösungsmittel daraus eine Temperatursteigerung im Körper von etwa 24°C errechnen. Eine weitere Eigenschaft des Wassers - seine hohe Verdunstungs-Wärme wirkt jeder Körper-Überhitzung entgegen.

### **Lebewesen als „feucht-wässrige“ Erscheinungen**

Der Wassergehalt eines Erwachsenen beträgt etwa 60-70% des Körpergewichts. Im Körper ist das Wasser ungleichmäßig verteilt: Die einzelnen Gewebe enthalten sehr unterschiedliche Mengen. Selbst sehr hart und fest erscheinende Körperbestandteile wie etwa das Skelett enthalten noch 20 - 30% Wasser, Knorpel 55%, Muskeln 73-76%, Gehirn 83-86%, der Augapfel sogar 98% Wasser.

### **Gesundheits-Aspekt:**

#### **Wasser ist die einfachste Medizin**

Wasser innerlich:

Warum ist gerade **Wasser-Trinken** so wichtig?

Es ist das Lösungsmittel – der Gehalt an Wasser –, das alle Funktionen des Körpers regelt, einschließlich der Aktivität aller darin gelösten festen Stoffe. Die gezielte Verteilung von Wasser ist der einzige Weg, um sicherzustellen, daß nicht nur genügend Wasser, sondern auch die darin transportierten Substanzen die lebenswichtigen Organe erreichen: Hormone, chemische Botenstoffe, Nährstoffe. Sehr frühzeitig ist das menschliche Gehirn von einem Flüssigkeitsmangel bedroht. Jede elektrische Erregung, die von einer Zelle zur anderen über Botenstoffe weitergeleitet wird und die die Grundlage der Nervenzellfunktion darstellt, ist abhängig vom Flüssigkeitsgehalt des Nervengewebes. So führen insbesondere beim älteren Menschen kurzzeitige Flüssigkeitsmangelzustände zu Störungen in der Gedächtnisleistung bis hin zu Verwirrheitszuständen. Der Körper benötigt täglich an Wasser ein absolutes Minimum von 6-8 Gläsern (je 1/4 l), genau: pro kg Körpergewicht 30 ml. Es zählen dabei nicht als Wasser: Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee und andere coffeinhaltige Getränke; diese enthalten viele wasserraubende Substanzen. Und diese entziehen nicht nur Wasser aus dem Getränk, sondern auch noch Wasser aus den Reserven des Körpers. (Diese Mengen gelten für normal gesunde Menschen. Vorsicht ist geboten bei Herz- und Nieren-Kranken. Hier muß unbedingt der behandelnde Arzt nach der Flüssigkeitsmenge gefragt werden.)

Wenn vor allem vor den Mahlzeiten mehr Wasser getrunken wird, verhindert das eine Konzentration des Blutes als Folge der Nahrungsaufnahme. Ist das Blut zu konzentriert, zieht es das Wasser aus den umgebenden Zellen.

Einfaches Leitungswasser ist am besten.

Dazu gilt der Satz:

***Trinkwasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel!***

### **Wasser äusserlich**

Eugen Roth schildert in seiner heiteren Kneipp-Fibel den Gang der Geschichte der **Hydrotherapie**: *„Mit Wasser heilten ihre Siechen erwiesnermaßen schon die Griechen. Und Pindar galt als der Verfasser des Worts: „Das beste ist das Wasser.....“*

### **Wie wirkt sich Wasser auf den Körper aus?**

Faktoren sind: Die verschiedenen Formen der Anwendung, der Zustand des Wassers (flüssig, fest, gasförmig); die Temperatur: (heiß, kühl, eiskalt, lau); der Druck: (leicht sprudelnd bis zu einem starken Strahl).

### **Wasser, die kostbare Ressource**

Trinkwasser ist ein knappes Gut, auch in Mitteleuropa hat sich die Situation bereits verschlechtert. In anderen Regionen dieser Welt ist die Wasserknappheit schon deutlich spürbar: In vielen Entwicklungsländern haben viele Menschen nur eine Kelle voll Wasser pro Tag, das Wasser muß oft mühsam herbeigeschafft werden. Auch die mangelnde Qualität gibt Anlaß zur Besorgnis. Laut WHO ist verseuchtes Wasser in den Entwicklungsländern für 80 % aller Krankheiten verantwortlich.

Flußregulierungen und Staudämme stellen ein politisches und ökologisches Problem dar. Werden in Zukunft Kriege um Wasser geführt? Konflikte in über 40 Ländern sind bereits bekannt, darunter: Türkei - Syrien - Irak wegen Euphrat / Atatürk-Staudamm; Israel und Nachbarn.

Es werden nach Möglichkeiten geforscht, Trinkwasser zu gewinnen: so z.B. mit Sonnenenergie betriebene Meerwasserentsalzungsanlagen, aus Nebel aufgefangenes Wasser,....

In den letzten Jahren beginnt man endlich, das Wasser-Problem global zu sehen: So fand beispielsweise im Frühjahr 1998 das „Blaue Projekt“ in Valencia statt, veranstaltet von der Stadt Valencia und der UNESCO, Themen, die u.a. behandelt wurden: Wasserrechte, (wer Wasser hat, hat nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten). Wasser soll sparsam verwendet werden. Wasser sollte nicht unbedingt von weit hergeholt werden. Das Wasserangebot wird immer geringer. Die Menschen sollten sich des Wassers wieder mehr bewußt werden. Die Kommission für die Weltmeere der UNESCO hatte das Jahr 1998 zum „Internationalen Jahr des Meeres“ erklärt. Das Jahr 2003 haben die Vereinten Nationen zum „Internationalen Jahr des Süßwassers“ bestimmt. Ähnlich wie am „Tag des Wassers“, der jedes Jahr am 22. März begangen wird, forderten die Vereinten Nationen ihre Mitgliedstaaten auf, das Jahr 2003 zu nutzen, um das Bewußtsein für die Bedeutung des Süßwassers zu schärfen und Maßnahmen auf lokaler, nationaler, regionaler und internationaler Ebene zu fördern.

In diesem Jahr findet in Zaragoza (Spanien) die Expo 2008 statt; Thema: „Wasser und nachhaltige Entwicklung.“

**Am Anfang des Lebens war das Wasser.** Mit der Sonne als Energiespender entsteht ein Wasserkreislauf, der ausgehend vom salzigen Meer durch Verdunstung, Wolkenbildung und Regen Süßwasser und damit Fruchtbarkeit auf die Erde bringt. Von diesen „Wundern des Himmels und der Erde“ berichtet vor 700 Jahren der arabische Poet Al Quanzi und lobt in seinen

Gedichten die Vorsehung, die alles so glänzend eingerichtet habe. Das Ende des Menschen auf dieser Erde wird sein, wenn wir dieser Vorsehung zu sehr ins Handwerk pfuschen und

**kein Trinkwasser mehr zur Verfügung haben.**

**Den Abschluß** bilden zwei Zitate von norwegischen Schriftstellern, die die Bewegung der menschlichen Empfindungen durch den sinnlichen Eindruck des Wassers zum Ausdruck bringen.

Fazit: Die goldene Pracht im Schmutz: was ist da Wasser an sich und wie wird es zum Eindruck auf dem Grund von menschlichen Stimmungen, Vorgeschichten, Voreingenommenheiten? Was braucht es an Spiegelungen von Himmel, Sonne Luft, Ufern und Rändern, Bäumen und anderen fremden oder zugehörigen Dingen im Wasser, um diesen Eindruck von Wasser zu bekommen – und das nur von flüssigem Wasser ?

In wie viele Dinge verwandelt sich Wasser ohne großes menschliches Zutun? War das Wasser wirklich golden? Die Abendsonne hat ihren Anteil am goldenen Wasser, aber ohne Wasser wäre auch die Abendsonne nicht golden, denn der Wasserdunst, mit dem die Abendluft geschwängert ist, macht sie so.

Das Wasser ist nicht „aus sich selber“: Seine Temperatur „macht“ es, seine Durchsichtigkeit, seine Lösefähigkeit, seine Dichte, seine 1.000 anderen Eigenschaften. Fast alle diese Eigenschaften sind wandelbar, hängen vom „Zustand“, von den äußeren und inneren Bedingungen ab.

Die Chemiker nennen Eis, Wasser, Dampf einen Stoff: den Stoff „Wasser“. Er ist bei ihnen charakterisiert durch seinen Schmelzpunkt bei 0°, seinen Siedepunkt bei 100°, seiner Formel H<sub>2</sub>O.

Elke Meller schließt mit den Worten:

„ich wollte zeigen, daß Wasser mehr ist als nur H<sub>2</sub>O.

Es ist mir ein Anliegen, eine Einstellung zum Grundelement Wasser wieder zu gewinnen, die sich in Staunen + Ehrfurcht ausdrückt und die auch zu Auswirkungen auf den alltäglichen Umgang mit dem Wasser führt“.

1	<p>Einleitung</p> <p>D. H. Lawrence: „Wasser ist H<sub>2</sub>O...“</p> <p>Kammasch: „Wasser, was ist das...“</p>
2	Schöpfungs- Mythen
3	<p>Entstehung der Erde und des Wassers aus naturwissenschaftlicher Sicht</p> <p>WasserKreislauf</p> <p>Bedeutung von Wasser für biologische + chemische Vorgänge der Lebewesen</p> <p>Lebewesen als feucht-wässrige Erscheinungen</p> <p>WasserGehalt verschiedener Gewebe des Menschen</p>
4	<p>Gesundheit: Wasser <u>innerlich</u></p> <p>Wasser als Lösungsmittel im Körper:</p> <p>Hormone, chemische Botenstoffe, Nährstoffe</p> <p>als Transportmittel: Giftstoffe...</p> <p>WasserTrinken - Wasser ist die einfachste Medizin</p> <p>KörperFlüssigkeiten, VerdauungsSäfte</p>
5	<p>Gesundheit: Wasser <u>äußerlich</u></p> <p>WasserHeilkunde / HydroTherapie</p> <p>Eugen Roth, Heitere Kneipp-Fibel</p> <p>?warum mit Wasser heilen</p> <p>?wie wirkt sich Wasser auf den Körper aus</p> <p>Formen des Wassers: Zustand, Temperatur, Druck,</p>
6	<p>Wasser, die kostbare Ressource</p> <p>Vergangenheit, Gegenwart, Aussichten</p> <p>1998 das „Blaue Projekt“ in Valencia:</p> <p>wer Wasser hat, hat nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten</p> <p>1998 Internationalen Jahr des Meeres</p> <p>2003 Internationales Jahr des Süßwassers</p> <p>2008 Expo in Zaragoza (Spanien) „Wasser und nachhaltige Entwicklung“</p>
7	<p>Vielfalt des Wassers</p> <p>Bewegung der menschlichen Empfindungen</p> <p>durch den sinnlichen Eindruck des Wassers</p> <p>Fazit: „ich wollte zeigen, dass Wasser mehr ist als nur H<sub>2</sub>O.</p> <p>Es ist mir ein Anliegen, eine Einstellung zum GrundElement Wasser wieder zu gewinnen, die sich in Staunen + Ehrfurcht ausdrückt <b>und</b> die auch zu Auswirkungen auf den <u>alltäglichen</u> Umgang mit dem Wasser führt“.</p>

Dauer des Vortrages ca eine Stunde und 15 Minuten

Elke Meller  
Tiroler Str. 11  
71229 Leonberg  
Tel 07152 / 209 614  
e-mail [elke@meller-leo.de](mailto:elke@meller-leo.de)