

Ausgabe 32
März 2020

Presse-Mitteilung



Gemeinnützige Akademie
für
Gesundheitskompetenz
und Bewusstseinsbildung

St. Leonhards Akademie informiert:

Wassertrinken stärkt die Immunabwehr: Ist zu wenig Wasser vorhanden, wird sogar das Lungengewebe infekt-anfällig



Teil des gemeinnützigen Engagements der St. Leonhards-Akademie ist die gesundheitliche Aufklärung. Aus aktuellem Anlass der Corona-Krise möchten wir folgende wichtige Information weiter geben:

- * Wer sein Immunsystem stärken möchte sollte ausreichend Wasser trinken.
- * Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems
- * Ist zu wenig Wasser vorhanden, wird sogar das Lungengewebe infekt-anfälliger
- * Ist ein Infekt bereits ausgebrochen, so unterstützt ausreichendes Trinken eines reinen den Stoffwechsel anregenden Wassers den Genesungsprozess
- * Gerade ältere , infektbedrohte Menschen haben ein verringertes Trinkbedürfnis und sollten besonders darauf achten genug zu trinken

Was hat Wassertrinken mit der Gesundheit unserer Lunge zu tun ... ?

Wie alle Organe braucht auch die Lunge ausreichend Wasser für einen funktionierenden Stoffwechsel. Umso mehr, wenn sie mit möglichen Virus-Infekten zu tun hat. Daher sollten wir unsere Atmungs-Organen bei einer Erkältung oder gar einem Virus-Infekt unterstützen, indem wir ausreichend Wasser trinken. Zu unserem Immunsystem gehören die Barrieren unserer Schleimhäute im Hals-, Nasen-, Rachenbereich, die unbedingt feucht gehalten werden müssen, um aktiv vor dem Eindringen von Krankheitserregern geschützt zu werden. Dies insbesondere in der kalten Jahreszeit, wenn die Heizungsluft zusätzlich unsere Schleimhäute austrocknet und damit die natürliche Barrierefunktion, die uns vor Krankheitserregern schützt, schwächt.

Das Immunsystem reagiert auf Wassermangel wie auf genug Wasser unmittelbar

Unser Immunsystem ist wie die körpereigene Polizei mit einem komplexen Helfersystem. Bei Wassermangel schüttet der Körper z.B. Histamin aus, damit das noch verfügbare lebensnotwendige Wasser im Körper gehalten und nicht ausgeschieden wird. Je größer dabei der Wassermangel, umso mehr Histamin schüttet der Körper aus. Umgekehrt geht die Histamin-Produktion in dem Moment zurück, in welchem dem Körper wieder ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Dabei ist auch das Immunsystem unmittelbar betroffen, denn bei Dehydration – also Wassermangel – werden die Aktivität des Immunsystems im Knochenmark durch histaminempfindliche weiße Blutkörperchen behindert und die Immunabwehr unterdrückt sowie weniger funktionsfähige Antikörper gebildet.

Trinken unterstützt den Genesungsprozess

Insbesondere wenn unser Körper mit einer Erkältung, einer Virus-Infektion oder gar einer Lungenentzündung kämpft, ist viel trinken ratsam, damit die Atemwege gut befeuchtet sind. Dadurch werden die krankmachenden Viren, die sich auf der Oberfläche der Schleimhäute festgesetzt haben, herausgespült und diese eben feucht gehalten. Neben den Bakterien und Viren werden auch Stoffwechsel-Endprodukte, Abfallstoffe und Gifte ausgeschieden, was den Körper entlastet und Reserven zur Bekämpfung der Krankheit freisetzt. Besonders bei Fieber ist es essentiell viel Wasser aufzunehmen, welches hilft, die erhöhte Temperatur zu senken.

Wer sein Immunsystem stärken möchte sollte ausreichend Wasser trinken.

Die Empfehlung ist: täglich mindestens zwei oder gar drei Liter Wasser trinken - am besten im stündlichen Abstand über den Tag verteilt jeweils 1 Glas zimmerwarmes Wasser. Dabei ist Wasser nicht zu ersetzen mit Tee, welcher zwar wertvolle Inhaltsstoffe haben kann, nicht jedoch die gleiche Reinigungsleistung wie reines Wasser erreicht. Ebenso spielt die Wasserqualität eine Rolle. Als wertvolle Hilfe - insbesondere für ältere Menschen mit einem verringerten Trinkbedürfnis sowie für Menschen im stressigen Berufsalltag, die oft schlicht vergessen zu trinken oder sich keine Zeit dafür nehmen, sind sog. Trinkwasser-Reminder hilfreich. Es gibt sie als Impulsarmband, welches z.B. jede Stunde vibriert oder als Trink-App, welches per Handy ans Trinken erinnert. Liegt man bereits flach wegen eines Infekts sollte man sich gleich morgens 2-3 Flaschen stilles Quellwasser ans Bett stellen und sich immer wieder nachschenken, wenn man ein Glas ausgetrunken hat – das unterstützt das Immunsystem bei seiner Höchstleistung wesentlich.

HP Elke Maria Freier erläutert den medizinischen Hintergrund von Wasser trinken:
„Reines Quellwasser, also Lebendiges Wasser, ist wirklich ein gutes natürliches Antioxidans und hält das Immunsystem im Gleichgewicht. Antioxydanzien helfen dem Körper, krankmachende freie Radikale zu neutralisieren. Lebendiges Wasser ist artesisches Tiefenquellwasser mit einer besonders hohen Schwingung und Zellverfügbarkeit. Die stimulierende Wirkung auf den basalen Stoffwechsel unserer Abwehrzellen bei der Abwehr von Fremdkeimen durch Lebendiges Wasser, insbesondere der St. Georgsquelle, konnte hier von Prof. Dr. Peter Dartsch nachgewiesen werden. Für mich als Therapeutin ist daher die Empfehlung des Trinkens eines guten, reinen Quellwassers in ausreichender Menge die Basis jeglicher Therapien – am besten ausgewählt nach dem Wohlfühl-Geschmack, damit meine Patient/innen auch wirklich genügend trinken. Dazu empfehle ich den Sensorik-Test, den jeder einfach Zuhause machen kann. Wichtig ist einfach nur trinken, trinken, trinken zur Gesundheitsvorsorge und natürlich auch wenn das Immunsystem doch einmal überfordert ist. Reines Wasser reguliert alle Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse. Es hilft den roten Blutkörperchen mehr Sauerstoff aufzunehmen und damit auch die Lunge besser zu versorgen und anschließend die verbrauchten Gase wieder auszuatmen. Wasser ist die beste, einfachste und wirkungsvollste Unterstützung beim Gesundbleiben und bei allen Genesungsprozessen.“

Ärztliches Plädoyer für ausreichendes Trinken

Auch Frau Dr. med. Kirsten Deutschländer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie Chefärztin der Klinik Inntaler Hof weist immer wieder auf die essentielle Rolle des ausreichenden Trinkens eines guten stillen Quellwassers für die Genesung und Gesunderhaltung hin. In einer medizinischen Abhandlung über Erfahrungsheilkunde erläutert sie umfassend die gesundheitlichen Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser, d.h. einfach dem täglichen Trinken von Wasser über den ganzen Tag verteilt über einen Zeitraum von mehreren Wochen. Sie berichtet über frappierende Veränderung verschiedenster gesundheitsrelevanter Parameter. Daher kann jeder gerade in Zeiten virologischer Gefahren auch präventiv mit einer einfachen Trinkkur seine Gesundheit stärken.

Fazit: Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems und sollte gerade in der Viren- und Infekt-Zeit wirklich ausreichend getrunken werden. Bitte geben Sie diese Information weiter, insbesondere an ältere, infekt-anfällige oder bereits erkrankte Menschen weiter.

Weitere Infos unter:

https://st-leonhards-akademie.de/2020/03/05/plaedoyer_ausreichendes_trinken/

<https://st-leonhards-akademie.de/category/praxiswissen/>