

**Erich Peck**

Gesundheitspraktiker, Ernährungsberater, Fastenleiter, Lebensmitteltechniker

**Im Holt 42a**

**23812 Wahlstedt**

**Tel. 04554/ 5855**

**E-Mail: [er.peck@t-online.de](mailto:er.peck@t-online.de)**

**Datum: 29. August 2008**

**Was soll ich trinken?**

**Liebe Leserinnen und Leser:**

Ehe wir die oben gestellte Frage beantworten können, sollten wir klären warum wir Durst empfinden, denn aus diesem Grund sollen wir trinken.

***Wir empfinden immer dann Durst, wenn im Organismus Wassermangel herrscht!  
Nur dann ist es schon zu spät, weil dann eine Dehydration der Zellen bereits eingetreten ist!***

Bitte lest diesen vorangestellten Satz immer wieder, bis ihr ihn verinnerlicht und in seiner Bedeutung richtig erkannt haben!

Nun?

Habt ihr die wirklich Elementare Aussage im Hinblick auf Ihre Gesundheit erkannt?

Ja?

**Bingo!!!**

**Es geht um reines Wasser (H<sub>2</sub>O), ohne jeden Inhaltsstoff, energetisiert und vitalisiert nur durch die Kraft des Planeten, der Sonne und der kosmischen Strahlung.**

Also, nochmals zum besseren Verständnis: **Wenn wir Durst empfinden, verlangt der Körper um die Funktionen des Stoffwechsels und der Vitalfunktionen aufrecht erhalten zu können nach Wasser (reines H<sub>2</sub>O). Wenn uns also signalisiert wird, dass wir Durst haben, dann verlangt der Körper nach reinem Wasser und nichts anderes.**

**Ihr habt richtig gelesen!**

**Der Körper will bei Wassermangel kein Bier, keinen Kaffee oder Tee, keine Limo oder gar Cola, keine Säfte jedweder Art einschließlich der Fruchtsäfte, keine Milch, und auch kein Mineralwasser mit Kohlensäure, oder was auch immer als Getränk oder Durstlöcher bezeichnet wird!!!**

**Diese Substanzen sind Genussmittel oder gar Drogen, die bei regelmäßiger Einnahme oder größeren Mengen, wie Gift wirken, und haben in einem gesunden Körper keinen Platz und keine Berechtigung. Wir nehmen diese Substanzen nur deswegen zu uns, weil sie uns „schmecken“ oder wir abhängig geworden sind.**

**Warum werdet ihr fragen?**

Wasser in seiner reinsten Form wird vom Körper als Transportmedium, als Lösungsmittel zum Reinigen und als Grundbestandteil des Gesamten Körpers benötigt.

Fangen wir mit dem einfachsten an. Unser Körper besteht zu ca. 70% aus reinem Wasser. Wenn wir zur Welt kommen, ist der Anteil an reinem Wasser mit ca. 80% am höchsten. Im Verlauf unseres Lebens nimmt durch die Verschlackung (Vergiftung durch Ablagerungen, unter anderem wegen

Wassermangel)) des Körpers, der Anteil an reinem Wasser immer mehr ab, bis er bei alten Menschen nur noch ca. 60% beträgt.

Das heißt nichts anderes, als das der Körper eines Erwachsenen bei einem Körpergewicht von 70 kg in etwa aus ca. 50 Liter reinem Wasser bestehen sollte.

Als nächstes wissen wir mittlerweile, dass unser Körper aus vielen winzigen Zellen zusammengesetzt und aufgebaut ist. Es sind in etwa über 200 Billionen Zellen, eine unvorstellbar große Zahl.

Die einzelnen Körperzellen sind nun aber nicht einfach wie Ziegelsteine aufeinandergeschichtet, bzw. berühren sich gegenseitig. Nein, sie „schwimmen“ einzeln und unabhängig in einer Zellflüssigkeit. Der Name für diese Flüssigkeit ist jedem bekannt, nämlich **Interzelluläre Flüssigkeit**, oder **Lymphflüssigkeit**. Der Mensch ist ein lebendes Biotop!

Egal um welche Körperzelle es sich handelt. Die Leberzelle, die Muskelzelle, Hornhautzelle des Auges, die Herzzelle, die Nervenzelle, die Zellen des Blutes oder irgend eine andere beliebige Zelle in unserem Körper; alle Körperzellen „schwimmen“ im Wasser, sprich in Lymphsole. Die Lymphsole besteht wie das Urmeer aus Wasser & Salz. Damit ist aber nicht unser sogenanntes Kochsalz gemeint, sondern das Kristallsalz das aus 84 Elementen besteht, wie unser Körper auch. **Kochsalz ist Gift, und unter anderem maßgeblich an Alzheimer, Bluthochdruck, Sklerosen und ähnlichen beteiligt!**

Dieses „Schwimmen“ der Körperzellen in der Lymphflüssigkeit hat einen ganz speziellen entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund. Wie wir wissen, entstand alles Leben im Wasser dem Urozean. Um nun „außerhalb“ des Urozeans existieren zu können, hat sich die Natur im Verlauf der Evolution einen Trick einfallen lassen: Umhüllt und festgehalten durch unsere Haut, schleppen wir im übertragenen Sinn permanent einen „Mini-Ozean“ mit uns herum, in dem unsere Körperzellen wie im „Ur-Ozean“ schwimmen.

Damit auf Dauer leben existieren kann, muss unser „Mini-Ozean“ genau wie der „Ur-Ozean“ eine ganz bestimmte Zusammensetzung und einen ganz bestimmten PH-Wert haben. Unser Körper funktioniert im Prinzip wie ein **BIOTOP in der Natur**. Wenn ein BIOTOP zu stark verschmutzt und oder vergiftet wird, so dass die Selbsterhaltungs- u. Reinigungskräfte nicht mehr ausreichen, dann kippt es, und wir sprechen dann von einem Tümpel in dem es **fault und gärt**.

Dieses Lebensprinzip gilt für jedes Leben. Jede Spezies hat ihre ganz spezifischen Inhaltsstoffe und Zusammensetzungen ihrer Organismen. Je höher ein Leben in bezug auf Körper – Geist – und Seele entwickelt ist, umso komplizierter und auch empfindlicher ist der Aufbau des Körpers in seiner Ganzheit.

### **Alles was dem Körper nicht nutzt, das schadet ihm immer früher oder später**

Versteht der eine oder andere nun schon etwas besser, warum wir nur dass essen und trinken sollten, an das wir Ernährungs- und Gesundheits- physiologisch angepasst sind?

### **Ja oder jein?**

**Alles was in den Körper hineingelangt das der Körper nicht benötigt, muss diesen auf den schnellsten Weg wieder verlassen, da es ansonsten aufgrund seiner Giftigkeit, Fremdartigkeit, oder einfach aufgrund dessen, das es nicht nutzbringend verwertet werden kann, dem Körper früher oder später schadet. Dieses Prinzip gilt auch dafür, wenn wir von einer Substanz, die der Körper in geringen Mengen verwerten und gebrauchen kann, zu große Mengen zu uns nehmen. Also, zuviel des Guten kann auch schädlich sein.**

Doch nun zurück zu unserem heutigen Hauptthema, dem Wasser. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt, und das einzige das wir in anorganischer Form (außer Luft und Sonnenlicht)

zu uns nehmen. Allerdings sollte es durch die Sonne energetisiert worden sein. In der freien Natur erfolgt das ganze während des Wasserkreislaufes durch die Sonneneinstrahlung. Doch dazu ein andermal mehr.

## **Das Wasser**

**Zum Einstieg möchte ich eine Frage stellen!**

*Würden ihr eure Wohnung, Böden, Fenster, oder eure Wäsche mit einem dreckigen verschmutzten Wasser waschen, oder putzt ihr etwa mit Cola, Kaffee, Tee, Limo, oder Bier usw. ? Nein, hierfür verwenden ihr sauberes klares Wasser, das Sie sogar noch durch Zusätze enthärten, weil jeder weiß, dass ihr mit ungeeigneten dreckigen Flüssigkeiten höchstens den Schmutz gleichmäßig verteilen würdet und keine Sauberkeit erreichen könnt.*

***So und nun Frage ich euch: Mit was für einem Wasser oder Flüssigkeit reinigt und spült ihr euren Körper von innen, also auch eure Körperzellen?***

***Ein Lösungs/Transportmittel muss eine höhere Reinheit haben als das zu reinigende Medium!!!***

***Das Wasser (H<sub>2</sub>O) ist unser Lösungs- und Transportmittel, und die einzige Möglichkeit Substanzen jeder Art, in und aus dem Körper zu transportieren.***

***Reines Wasser ist das Trägermedium schlechthin.***

***Selbst zum Atmen brauchen wir Wasser!!!***

***Je mehr fremde Teilchen auf einem Wassermolekül schon sitzen, umso weniger Säure, Fremdstoffe, Schlacken und Gifte können auf dem Weg durch den Körper sich an dem Wassermolekül anhaften und von ihm aus dem Körper transportiert werden!***

Im letzten Beitrag habe ich aufgezeigt, dass unser Körper nur „organische Stoffe“ verwerten kann ohne Schaden zu nehmen. Die in unserem „Ach so sauberen Wasser“ enthaltenen Mineralien und anderen Substanzen, sind aber fast ausschließlich „anorganischer Natur“. Erstaunlich ist aber immer wieder, dass selbst in Medizinerkreisen Mineral gleich Mineral ist. Und gerade in Medizinerkreisen müsste die Erkenntnis Biologie zu Hause sein, dass der Organismus nur „organisch gebundene“ Mineralien aufnehmen, und vor allen Dingen auch verwerten kann. In einer Handvoll Sand sind fast alle Mineralien enthalten die wir benötigen. Nun versuchen Sie folgendes: Mahlen Sie den Sand zu feinstem Staubmehl und versuchen Sie diese Mineralien einzunehmen und daraus Ihren Bedarf an Mineralien zu decken, die ja nachweislich darin enthalten sind. Ich glaube wir sind uns einig, auch ohne diesen Versuch praktisch durchführen zu müssen, wir können keine Steine und somit auch keine anorganischen Mineralien verwerten, ohne uns auf Dauer zu schaden.

„Organisch gebunden“ bedeutet einfach ausgedrückt, dass das Mineral von einem Eiweiß-Molekül „hucke-pack“ genommen werden muss, damit der Körper es verwerten kann. Der pharmazeutischen Industrie ist dieses Problem bekannt und bindet deshalb Mineralstoffe die sie dem Körper unterjubeln wollen an organische Eiweiß-Moleküle.

Die zweite Möglichkeit Mineralien und Spurenelemente zu Verstoffwechseln ist dann gegeben, wenn die Substanz entweder in kolloidaler Form also so Feinstofflich vorliegen, so dass sie die Zellwände durchdringen können, oder ionisiert sind, wie zum z. Bsp. das Kristallsalz wenn es noch alle 84 Elemente enthält.

In Wasser gelöste Mineralien sind mit eine der größten Belastungen für den Körper, da sie alle anorganisch sind, und sich vor allem an krankes Cholesterin aus tierischen Produkten jeglicher Art anlagern. Diese Verbindungen „fallen dann aus der Flüssigkeit aus“ und verkleben sich unter anderem mit den Gefäßwänden der Blutbahnen. Die Arteriosklerose ist somit geboren.

Aber nicht nur Blutbahnen und die Interzellulären Zwischenräume werden verklebt, sondern auch die „Filter“ unserer so wichtigen Nieren werden verklebt. Was dieser Vorgang im Laufe der Zeit nach sich zieht, können Sie sich nun sicherlich ohne große Phantasie vorstellen. Wir kennen diesen unerwünschten und schädlichen Effekt ja auch von unseren Wasserleitungen, Kaffee und Waschmaschinen, die verkalken, wenn z.B. Calcium im Wasser vorhanden ist.

In der Pflanze ist das Calcium wie alle anderen Mineralien, organisch gebunden, und nur in dieser Form für den Körper ohne schädliche Nebenwirkungen verwertbar und wertvoll. Durch das Verarbeiten und Verändern der Pflanzlichen Rohkost, (hier sei besonders der Vorgang des Erhitzens, also das Kochen, Backen, Braten usw. erwähnt), werden die Mineralien durch Zerstörung wieder anorganisch und somit zum Schadstoff, der dem Körper in vielfältiger Art und Weise schaden kann.

Der allgemeine Drang des heutigen Menschen nach immer mehr Materie zeigt sich nun auch im stetig zunehmenden Konsum von den bereits angesprochenen Mineralwässern und anderen Flüssigkeiten. Dieser vermehrte Konsum geht einher mit einer Zunahme der Krankheiten der Gefäßsysteme wie Durchblutungsstörungen, Herzinfarkt, Schlaganfällen, Nieren und Leberschäden, so wie der Schädigung des Dünndarms, um nur einige Folgen von anorganischen Substanzen in unserem Körper zu nennen.

Jedes zuviel, jede Störung verursacht früher oder später einen Stau, und wo Stau ist, ist der Fluss des Lebens unterbrochen und es kommt zum Infarkt – auf der Strasse ebenso wie in unseren Herzkranz- und Gehirngefäßen oder irgendwo anders in unserem Körper. Es ist schon eine interessante Beobachtung im Leben, dass das „immer mehr, immer weiter, immer höher und schneller“ letztlich nach scheinbaren Anfangserfolgen zum Gegenteil hinführt, nämlich zur Verlangsamung, zum Stau.

Da der Körper es nicht schafft, alle ungeeigneten Substanzen, damit sind auch die anorganischen Mineralien aus unserem Trinkwasser- und Mineralwasser gemeint, schnellstens wieder aus dem Körper auszuscheiden, legt er überall, um den Schaden zu begrenzen, in der Hauptsache aber im Bindegewebe oder an den Gelenken Zwischenlager an, wo die schädlichen Substanzen so lange gelagert werden, bis der Körper eine Möglichkeit gefunden hat, um diese schädlichen Substanzen endgültig auszuscheiden, oder zu Verstoffwechseln. Als Beispiel für die Aufschwemmung des Körpers durch das Einlagern in das Bindegewebe mag Ihnen folgende Tatsache dienen: 1 Gramm Koch-Salz (Natriumchlorid plus Aluminiumhydroxid als Trennmittel) bindet 80 Gramm Wasser, sofern das Wasser nicht schon durch anorganische Inhaltsstoffe eingedickt ist. Das selbe gilt für alle schädlichen Stoffe die wir dem Körper zuführen. Um beim Salz zu bleiben möchte ich hinzufügen, dass der Westliche Mensch im Schnitt ca. 18 – 20 Gramm pro Tag zu sich nimmt. Das bedeutet, dass pro Tag eine Giftbrühe von 1,6 Litern anfällt, die nur teilweise ausgeschieden werden kann. Der Rest sowie alle anderen angefallenen Stoffwechselprodukte und nicht ausgeschiedenen Substanzen müssen ja schließlich irgendwo bleiben. In allen Bereichen des Körpers und im besonderen im Bindegewebe wird diese Kloake eingelagert, und sorgt dafür, dass wir immer mehr übersäuern und es uns immer schlechter geht. Wenn wir übersäuert sind, dann haben wir das ideale Milieu für Pilze geschaffen.

***Damit ein Pilz sich überhaupt entwickeln und leben kann benötigt er ein „saures Milieu“.***

Von den mir bekannten Mineralwasser ohne Kohlensäure und mit möglichst wenig Mineralien, erfüllen das Evian, Vittel und das Volvic am ehesten die Forderung nach Reinheit. Eine gute Möglichkeit sein Leitungswasser von Schadstoffen zu befreien ist der Einbau einer Filteranlage nach dem Prinzip der Umkehr-Osmose. Wenden Sie sich dazu an moderne Sanitärbetriebe, und oder Ihre Umweltbehörde. In Amerika und Frankreich ist eine Filteranlage für Trinkwasser bereits eine völlig normale Angelegenheit und Notwendigkeit. Nur hier scheint man das noch nicht richtig erkannt zu haben, darum macht selbst einen Anfang, und lasst euch nicht weiter von irgendwelchen Lügen und Scheinwahrheiten der Werbeindustrie verdummen und letztlich krankmachen.

## ***Wie viel soll man pro Tag reines Wasser trinken?***

Da kein Mensch dem anderen gleicht, gibt es auch hier keine für alle und jeden gültige Mengenangabe. Die empfohlenen Trinkmengen beginnen bei Minimum 2 Litern pro Tag, wenn Sie sehr viel Obst, Salate und Gemüse in rohem Zustand zu sich nehmen. Fangen Sie morgens mit einem großen Glas reinem Wasser als erstes an, und trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas mehr als Sie eigentlich wollen. Speziell die Menschen die Übergewichtig und stark mit Ablagerungen überladen sind, können gar nicht genug trinken. Ihr sollt euch aber davon überzeugen, dass eure Ausscheidungsorgane speziell die Nieren diese Menge auch verkraften. Alles Leben, jedes Milligramm an Nahrung dass Verstoffwechselt wird, jedes Milligramm an Ausscheidung funktioniert nur mit Wasser. Und wenn die Suppe, die wir zum reinigen des Körpers verwenden wollen, dicker und verunreinigter ist als das was wir letztlich ausscheiden können, dann dürft euch nicht wundern, wenn der Schuss nach hinten losgeht, und wir immer tiefer im Sumpf der Krankheiten versinken.

Ich möchte euch nicht euer Feierabendbier, das Glas Wein oder die Tasse Kaffee vermiesen, nur denkt daran, dass es sich dabei um Genussmittel und keine Lebensmittel handelt. **Lebensmittel sind Vermittler des Lebens.** Jeder Mensch verträgt nur eine bestimmte und nur für ihn selbst gültige Menge an Genussgiften, die er letztlich selbst verantworten muss. Wenn in eurer Umgebung ein Unikat lebt, das scheinbar jede Menge an Genussgiften verträgt, so würde ich mir das nicht als Beispiel für eigenes Verhalten heranziehen, sondern in mich hinein hören, was denn für mich das Richtige und somit Gesunde ist und danach handeln.

Trinkt viel reines Wasser und werdet jeden Tag gesünder!  
Euer Richy Peck

Meine Buchempfehlungen zum Thema Wasser:

### **Wasser vom Reinsten**

Dr. Barbara Hendel  
ISBN 3-9808408-1-6

### **Wasser & Salz**

Dr. Barbara Hendel/ Peter Ferreira  
ISBN 3-00-008233-6

### **Wasser die gesunde Lösung**

F. Batmanghelidj  
ISBN 3-924077-83-5

### **Rückenschmerzen & Arthritis (alle Gelenke)**

F. Batmanghelidj  
ISBN 3-932098-23-4