

## Was macht uns krank ?

Seit vielen Jahren frage ich mich, was uns – trotz der gewaltigen Fortschritte in Medizin, Hygiene und anderen Bereichen – mehr und mehr krank macht. Bei meiner Arbeit an und mit Menschen sehe ich tagtäglich viele Menschen und was mich dabei erschreckt : ich begegne immer mehr jungen Leuten, die an chronischen Beschwerden (Müdigkeit, Mangelerscheinungen wie z.Bsp. Eisenmangel), chronischen Schmerzen, Allergien, Immunschwäche, Verdauungsproblemen, psychischen Krankheiten (Schlaflosigkeit, Depression, Burnout, usw) leiden. Herz-Kreislauf-erkrankungen (Arteriosklerose und demzufolge Herzinfarkt, Schlaganfall) waren in den letzten Jahrzehnten die Todesursache Nr. 1, dicht gefolgt von Krebserkrankungen, welche stark zugenommen haben und zwischenzeitlich auf dem ersten Rang stehen dürften. Wo es sich früher bei diesen Todesfällen vorwiegend um alte Menschen handelte, trifft es heute auch sehr viele junge Leute. Das macht mich sehr betroffen und nachdenklich.

Ein « ungesunder Lebenswandel », also unausgewogene Ernährung (vor allem Fertigprodukte), mangelnde Bewegung, Rauchen, zu viel Alkohol, Stress, wenig Schlaf, tragen bestimmt auch dazu bei. Allerdings gibt es viele Leute, die ganz bewusst einen « gesunden Lebenswandel » pflegen und genauso von schweren Krankheiten betroffen sind und z.T. frühzeitig sterben. Und genauso ergeht es unseren Haustieren, dabei denke ich vor allem an Hunde, Katzen, Kaninchen : sie alle kennen einen « schlechten Lebenswandel » nicht und trotzdem leiden sie mehr und mehr an denselben Krankheiten wie wir ! Die Tumorerkrankungen (vor allem im Verdauungstrakt), Niereninsuffizienz und Stoffwechselerkrankungen haben auch bei unseren Haustieren stark zugenommen. Seit 2011 dürfte (laut Veterinärstatistiken) auch bei unseren Haustieren die Todesursache Nr. 1 Krebs sein.

Also fragte ich mich : woran liegt das ? Wenn wir ehrlich sind, wissen wir es, doch wir verdrängen es gern : wir haben unsere Erde ganz arg verschmutzt und ausgelaugt und dieser Schmutz ist überall : in der Luft, die wir einatmen genauso wie im Boden, aus dem unser Gemüse und Obst wächst, welches in unserem Teller landet und natürlich auch im Nutztier, welches wir verspeisen. Hinzu kommt noch die Lebensmittelindustrie, welche uns Nahrungsmittel mit Unmengen von teilweise sehr bedenklichen Zusatzstoffen zumutet.

## Freie Radikale im Vormarsch

(Quellenverweis : Inhalt dieses Abschnitts stammt aus dem Buch »EM Eine Chance für unsere Erde « von Anne Lorch)

Freie Radikale entstehen bei Oxidation jeder Art. Sie sind unentbehrlich für alles Lebendige und bilden sich in der Natur u.a. durch ultraviolettes Licht. Eine kleine Menge der Sauerstoff-Radikale sind für unsere Gesundheit wichtig, weil sie Krankheitskeime abwehren und Fremdstoffe reduzieren, die uns belasten.

Wenn sie in Form von aktiviertem Sauerstoff (siehe nachstehende Auflistung) in grossen Mengen entstehen, zerstören sie : sie greifen Zellen, Zellwände und die im Zellkern enthaltenen Gene an und verändern diese. Somit werden auch die « Baupläne » der Zellerbanlagen (DNA) verändert, was zu entarteten Zellen führt, deren Erbgutanlagen nicht mehr in die ursprünglichen Baupläne passen. Diese Zellen mutieren zu artfremden Gewebewucherungen, zu Tumoren und Krebs.

### 1. Freie Radikale, die von Aussen kommen (exogen) :

- verschmutzte Luft durch Abgase aus Verkehr, Industrie, usw.
- Schadstoffbelastete Böden/Grundwasser (verschmutzte Luft, Pestizide, Kunstdünger)
- Lebensmittelzusätze, Alkohol, Amalgam, Schwermetalle, Arzneien, Nitrate, Putzmittel
- Röntgenstrahlen, Radioaktivität
- Elektrosmog durch Handys, Fernseh- und Mikrowellengeräte, Hochspannungsleitungen und Transformatoren
- schlecht isolierte elektrische Leitungen, Sendemasten

**2. Endogene, also im Körper entstehende Quellen für freie Radikale :**

- Fieber, Infektionen, andere Erkrankungen
- Diäten und abbauende Enzyme
- Stress durch physische Belastungen im Sport oder Berufsalltag oder psychischen Ursprungs wie seelischer Kummer

Vielen dieser Ursachen können wir leider nicht ausweichen oder entfliehen, weil wir alle in unserem selbst erstellten Zivilisationssystem von sich rasend schnell vermehrenden freien Radikalen leben. Das ist eine frustrierende Tatsache und doch gibt es Hoffnung ! Wir können die Welt nicht von heute auf morgen ändern, aber wir alle können unseren persönlichen Beitrag leisten, indem wir Umweltschutz, erneuerbare Energien, umweltschonende Landwirtschaft und Viehzucht auf Bio- und/oder EM-Basis (siehe nachstehende Erläuterungen zu \*1 EM) unterstützen. Langfristig können wir so bestimmt zu einer sauberen und gesunden Umwelt beitragen.

**Was können wir (kurzfristig) für unsere Gesundheit tun ?**

Und was können wir jetzt tun, um möglichst gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden ? Da wir vielen äusseren Einflüssen nicht mehr entfliehen können, ist es umso wichtiger möglichst viel stilles und sauberes Wasser zu trinken. Denn Wasser hat nicht nur die Aufgabe, Nährstoffe an unsere Zellen zu transportieren, sondern auch, unseren Körper von Schadstoffen zu reinigen. Das ist mir seit vielen Jahren bewusst, deshalb animiere ich meine Kunden/Innen immer wieder zum Trinken.

Was mir allerdings in all den Jahren nicht bewusst war, ist die Tatsache, dass es kaum noch sauberes, unbelastetes Wasser gibt ! Unser Leitungswasser, gekauftes Mineralwasser und leider immer mehr auch frisches Quellwasser sind heute von unzähligen Schadstoffen, die unsere Gesundheit gefährden, zum Teil sehr stark belastet.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an meine liebe Cousine Doris, die mich auf diese Thematik aufmerksam gemacht hat !

Also lautet die zentrale Frage : wie werden wir die vielen angesammelten Schadstoffe, wie Bakterien, Viren, Pilze, Pestizide (\*2 siehe auch weiter unten), Medikamentenrückstände, Schwermetalle, usw. in unserem Körper wieder los und zwar täglich immer wieder von neuem los ? In erster Linie und kurzfristig einfach nur durch Trinken von sauberem, unbelastetem Wasser, das wir so nicht (mehr) kaufen können und leider auch nicht (mehr) aus unseren Wasserhähnen fliesst.

**Wie muss Wasser beschaffen sein, damit es die Fähigkeit hat, Nährstoffe zu unseren Zellen zu transportieren und uns innerlich zu reinigen?**

1. Wasser muss sauber und unbelastet, d.h. frei von Schadstoffen sein
2. Wasser sollte möglichst rein und mit wenig Mineralien (wie z.Bsp. Kalzium, Magnesium, Kalium, usw.) angereichert sein
3. Wasser sollte verwirbelt (=lebendig) sein wie einst unser Quellwasser und nicht stehend (in Leitungen, Kanälen und Flaschen eingesperrt)

Um dies zu verstehen, muss ich (etwas vereinfacht) in die Chemie ausholen :

Ein Wassermolekül  $H_2O$  besteht aus 2 positiv geladenen Wasserstoffatomen und 1 negativ geladenen Sauerstoffatom. Durch die magnetische Anziehungskraft zwischen Wasserstoffatomen (+) eines Moleküls zum Sauerstoffatom (-) eines anderen Moleküls entstehen Verbindungen, die Wasserstoffbrücken oder « Cluster » genannt werden. Bei stehendem Wasser entstehen grosse Haufen zusammengeklumpter Moleküle (totes Wasser).

Ein Wassermolekül kann sich auch mit anderen Molekülen, so z.Bsp. mit Vitaminen oder anderen Nährstoffen verbinden und selbstverständlich auch mit Schadstoffen (= belastetes Wasser). Sind die Wassermoleküle Verbindungen mit anderen Molekülen eingegangen ist das Wasser irgend-

wann gesättigt, d.h. die Wassermoleküle haben keinen Platz mehr, um weitere Verbindungen einzugehen und:

- a) Nährstoffe aufzunehmen, um sie an unsere Zellen zu transportieren
- b) in unserem Körper Schadstoffe aufzunehmen, um diese dann auszuscheiden

Dasselbe gilt für Wasser, welches mit Mineralien angereichert wurde. Je mehr die Wassermoleküle bereits mit Mineralien (Kalzium, Magnesium, usw) besetzt sind, desto weniger können sie weitere Molekül-Verbindungen mit anderen Stoffen, sei es mit Nährstoffen oder auch mit Schadstoffen eingehen und die wichtigen Aufgaben des Nährstofftransportes und der Reinigung nicht mehr ausreichend wahrnehmen.

Anmerkung : selbstverständlich benötigt unser Körper Mineralien, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor, usw. Diese sollten jedoch vorwiegend über feste Nahrung und nicht übers Wasser zugeführt werden ! (Den Mineralwasserherstellern und auch der Lebensmittelindustrie nicht zu viel Glauben schenken, Vieles vermehrt kritisch hinterfragen, selber Informationen einholen und gepaart mit gesundem Menschenverstand seine eigene Meinung bilden wäre ratsam).

### **Wie kommen wir zu sauberem, unbelasteten Wasser ?**

Durch Abkochen des Wassers werden Bakterien, Viren, Pilzsporen, Würmer, eventuell zum Teil auch organische Verbindungen (unklar) abgetötet, allerdings bleiben die gesundheitsschädigenden Schwermetalle im Wasser zurück. Aktivkohlefilter entfernen organische Verbindungen, teilweise auch Schwermetalle, jedoch keine Bakterien, Viren, Pilzsporen, Würmer und auch viele Schwermetalle nicht. Chemische Aufbereitung und Entkeimung durch UV-Licht (Wasserkläranlagen) vermögen alles abzutöten ausser organische Verbindungen und Schwermetalle. Alle Versuche, unser verschmutztes Wasser zu reinigen, scheitern spätestens bei vielen organischen Verbindungen und bei den meisten Schwermetallen.

Es gibt unzählige Firmen, die Wasseraufbereitungsanlagen, Enthärtungsanlagen (entfernen Kalk, jedoch keine Schadstoffe !) oder Ähnliches anbieten. Nach meinem heutigen Wissensstand gibt es eine Firma (Wasserweik), die eine weltweit einzigartige Trinkwasser-Aufbereitungsanlage vertreibt, welche das Wasser von sämtlichen Stoffen, welche nicht ins Trinkwasser gehören, befreit : Über diverse Filter werden bereits sehr viele Stoffe herausgefiltert und über eine Umkehrosiose-Anlage erreicht man 99%ig reines Wasser, welches wie destilliertes Wasser nur noch aus Wassermolekülen besteht.

Da dieses Destillat tot ist, wird es in zwei weiteren Schritten so aufbereitet, dass es die Aufgaben des Nährstofftransportes und der Schadstoffaufnahme optimal erfüllen kann : es wird über eine Verwirbelungsanlage wieder lebendig gemacht (die verklumpten Wassermoleküle = Cluster werden auseinandergewirbelt, so wie natürliches Quellwasser Verwirbelungen in der Natur durchlebt) und anschliessend wird es mit EM (Effektiven Mikroorganismen) angereichert.

Seit Ende September 2013 habe ich selber diese Trinkwasser-Aufbereitungsanlage und ich bin sehr glücklich, das Privileg zu haben, sauberes, unbelastetes Wasser trinken zu dürfen. Meine chronische Müdigkeit, welche mir seit über 5 Jahren schwer zu schaffen machte, hat sich bereits nach 3 Wochen deutlich gebessert und heute habe ich kaum mehr « Sekundenschlaf-Attacken ».

**Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen direkt an mich oder melden Sie sich bei mir an, wenn Sie an einem Wasserinformations-Vortrag interessiert sind , an den ich Sie gerne mitnehme! Der Vortrag ist rein informativ, interessant, absolut unverbindlich und unaufdringlich.**

---

Hier noch die weiter oben erwähnten Erläuterungen :

### \*1 EM = Effektive Mikroorganismen

(Quellenverweis : gekürzter Inhalt von der Homepage [www.em-schweiz.ch](http://www.em-schweiz.ch))

EM steht für "Effektive Mikroorganismen". Sie wurden von Dr. Teruo Higa, Professor für Gartenbau, an der Ryukyus-Universität auf Okinawa (Japan) entdeckt.

In EM leben über 80 verschiedene Arten von aeroben und anaeroben Mikroorganismen in einem Gleichgewicht zusammen, bei dem die Einen von den Stoffwechsellasscheidungen der Anderen leben. Hefen, Milchsäurebakterien und Photosynthesebakterien bilden die größten Gruppen in EM. Diese Mikroorganismen werden auch bei der Lebensmittelherstellung verwendet und **sind für Mensch und Umwelt aufgrund ihrer optimalen Zusammensetzung förderlich.**

Durch das **regenerative, aufbauende und antioxidative Verhalten** entsteht die hervorragende Wirkung und die schier unermesslich breite und vielfältige Einsetzbarkeit. Mit Hilfe von EM stellt sich ein natürliches Gleichgewicht der nützlichen Mikroorganismen wieder ein, durch das Fäulnis, Gestank, Krankheit und andere degenerative Prozesse überwunden werden können. **Mit Hilfe der EM-Technologie wird nichts bekämpft, sondern das Milieu wird so beeinflusst, dass aufbauende, regenerative Prozesse möglich werden.** Die Effektiven Mikroorganismen sind nicht gentechnisch verändert!

Was bewirken EM in der Natur, Landwirtschaft, Viehzucht?

- Ein besseres Verhältnis regenerativer, aufbauender versus degenerativer, abbauender Mikroorganismen
- Verbesserte Bodenstruktur, Belegung des Bodens durch Kleinlebewesen
- Regenerierter Humus (weicher, durchlässiger)
- Erhöhte Wasserspeicherfähigkeit des Bodens
- Besseres Wachstum von Pflanzen und Tieren
- Unterstützt Pflanzen- und Tiergesundheit
- Aromatischerer/s Gemüse, Früchte und Fleisch
- Längere Haltbarkeit von Gemüse, Früchte und Fleisch
- Erhöhter biologischer Wert von Kompost
- Weniger Fäulnis
- Weniger Gestank bei Gülle und sämtlichen Fäulnisprozessen
- Sichere und wertvolle Silage
- Umkehrung der Entropie (Entropie ist die Zerstreung der Energie in immer mehr energieärmere Formen)

### \*2 Pestizide

(Quellenverweis : Inhalt stammt aus dem Buch « EM Eine Chance für unsere Erde » von Anne Lorich)

Hochkarätige Biozide wie z.Bsp. DDT und PCB sind in jeder Muttermilch von Mensch und Tier nachweisbar ; **die erste Nahrung unserer Kinder ist bereits Gift tragende Muttermilch.** Ca. 100'000 synthetische Stoffe sind schon im Umlauf. Sie ergeben – einst einzeln ausgebracht – rechnerisch 2,5 Milliarden mögliche neue Verbindungen....

Was die neu entstandenen Verbindungen bewirken und was für Folgen sie haben könnten ist nicht absehbar oder berechenbar.