



## **Wasser hilft** **Weshalb sich Wassertrinken für Sie lohnt**

1. **Wasser hilft**, die Leistungsfähigkeit des Immunsystems zu steigern.  
Es hilft, unsere Immunabwehr im Knochenmark zu stärken.
2. **Wasser hilft**, Augen, Nase, Mund und Schleimhäute feucht und gesund zu erhalten.



Foto RAS

3. **Wasser hilft**, unsere Nahrung zu zerlegen, deren Bestandteile zu verstoffwechseln und in unsere Zellen aufzunehmen.  
Wasser ist das Hauptlösungsmittel für unsere Nahrungsmittel, Vitamine, Fermente, Enzyme, Mineralien und Spurenelemente.
4. **Wasser hilft**, am allerbesten beim Abnehmen.  
**Es fördert die Kalorienverbrennung und den Fettabbau.**  
Wenn Sie regelmäßig Wasser trinken, nehmen Sie ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen.



Foto RAS

## Medien Service Schnappauf

[www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)

- 5. Wasser hilft, damit Sie nicht zur falschen Zeit zu viel essen** (dann, wenn sie eigentlich nur durstig sind). Menschen mit Wassermangel (fast 90%) interpretieren das Bedürfnis ihres Körpers nach Wasser oft nicht als Durst, sondern als Appetit.
- 6. Wasser hilft, unsere Körpertemperatur zu regeln.** Es ermöglicht uns zu Schwitzen und liefert uns Schutz vor Kälte. Wassermangel kann zu Frieren führen (Wasser ist ein idealer Wärmespeicher).



Foto RAS

- 7. Wasser hilft, Rückenschmerzen, Bandscheibenleiden und Arthritis vorzubeugen.** Es ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten, es wirkt als Stoßdämpfer in den Bandscheiben und es bildet eine dämpfende Schutzschicht um Organe und Gehirn.
- 8. Wasser hilft, die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn zu verhindern.** Es mindert damit das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko deutlich.
- 9. Wasser hilft gegen Falten.** Es strafft und glättet die Haut, lässt Sie jünger aussehen und vermindert die Auswirkungen des Alterns, indem es Zellschäden vorbeugt.



Foto RAS

**10. Wasser hilft gegen Verstopfung.**

Es ist das beste Abführmittel – ohne Nebenwirkungen.

**11. Wasser hilft, die verbrauchten, schädlichen Gase (z. B. Kohlendioxid) aus unseren Zellen in die Lunge zu transportieren, damit wir sie ausatmen können.**

Wasser ist zugleich notwendig für den **Sauerstoff-Transport** in unsere Zellen.



Foto RAS

**12. Wasser hilft, giftige Abfallstoffe aus allen Körperteilen einzusammeln und sie zu Leber, Nieren und Haut zu transportieren, damit sie ausgeschieden und die Organe entgiftet werden können.**

**13. Wasser hilft, die Nieren zu spülen, verhindert (Nieren-) Steinbildung und beugt Blasenkrankheiten vor.**



Foto RAS

## Medien Service Schnappauf [www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)

**14. Wasser hilft gegen Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Schläppheit und Kopfschmerzen.**

Wasser ist ein besserer Muntermacher und Powerdrink als jedes andere Getränk auf der Welt – und das ganz ohne jegliche schädliche Nebenwirkungen (und nahezu kostenfrei).

**15. Wasser hilft für die Bildung aller Neurotransmitter einschließlich der "Glücks- und Anti-Aging-Hormone".**

**16. Wasser hilft, Impotenz und Libidoverlust vorzubeugen.**  
Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet – einer der Hauptgründe für Sexuelschwächen.



Foto RAS

**17. Wasser hilft, das Entstehen des Aufmerksamkeitsdefizit-syndroms (ADS) bei Kindern und Erwachsenen zu verringern.**

**18. Wasser hilft, das Blut zu verdünnen.**

Es beugt so dem Verkleben von Blutplättchen und der Bildung von Gerinnseln vor.



Foto RAS

# Medien Service Schnappauf

## [www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)

### 19. **Wasser hilft, Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Blutgefäßen vorzubeugen.**

Aufgrund von Wassermangel kann es zu Gefäßverengung kommen, was den Blutdruck steigen lässt. Gegen diesen Druck schützt der Körper die Blutgefäße durch das Ablagern von Cholesterin (damit die Gefäßwände geschmeidig bleiben und nicht reißen). Das verringert den Gefäßdurchschnitt weiter und erhöht den Blutdruck noch mehr, usw. ...

### 20. **Wasser hilft, Leukämie und Lymphome zu verhindern.**

Es normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark.

### 21. **Wasser hilft, Ablagerungen in den Gelenken, in den Nieren, der Leber, im Gehirn und in der Haut aufzulösen und auszuspülen.**

Wassermangel kann zu Ablagerungen von Schlacken und Giftstoffen im Gewebe führen.



Foto RAS

### 22. **Wasser hilft, den Strom zu erzeugen (ca. 100 Watt), den unser Gehirn zum Denken und unsere Nervenbahnen zum Senden und Empfangen der elektromagnetischen Impulse brauchen.**

Wasser treibt die vielen kleinen Turbinen in unseren Zellen an.

### 23. **Wasser hilft, dass wir konzentriert und leistungsfähig bleiben.**

Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.



Foto RAS

## Medien Service Schnappauf [www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)

24. **Wasser hilft**, dass sich der normale Schlafrhythmus wieder einstellt.
25. **Wasser hilft**, Übelkeit zu verringern und Schwangerschaftsübelkeit zu verhindern (zusätzlich Säuren und Abfallstoffe des Babys entsorgen!).



Foto RAS

26. **Wasser hilft**, den im Alter oft auftretenden Gedächtnisschwund zu verringern oder zu verhindern.  
Wer genug Wasser trinkt, fördert seine Merkfähigkeit.
27. **Wasser hilft**, das Risiko der Erkrankung an Multiple Sklerose, Parkinson, Hautkrankheiten und Allergien zu reduzieren.



Foto RAS

28. **Wasser hilft**, das Gleichgewicht der Elektrolyte (Natrium, Kalium, Chlorid) zu stabilisieren und überschüssiges Natrium zu entsorgen. So hilft Wassertrinken, Ödeme (unerwünschte Wasseransammlungen) im Körper zu verhindern.

(Laut Peter Ferreira sollen Menschen einen Mangel an naturbelassenem Salz aufweisen können, während sie gleichzeitig an einer Natriumchlorid-Überdosis leiden - aufgrund von viel zu viel raffiniertem "Tafelsalz" (= Natriumchlorid) in der Nahrung. s. "**Wasser & Salz – Urquell des Lebens, Über die heilenden Kräfte der Natur**" von Dr. med. Barbara Hendel und Peter Ferreira, s. [http://www.wasser-hilft.de/wasser\\_buecher.htm/](http://www.wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm/))

**29. Wasser hilft, dass heilende Wirkstoffe schnell dorthin gelangen, wo sie im Körper benötigt werden.**

Bei dehydratisierten Menschen (die meisten Älteren) können Arzneimittel gar nicht mehr bestimmungsgemäß im Körper verteilt werden.



Foto RAS

**30. Wasser hilft gegen Schmerzen, Leistungsverlust und Krankheit.**

Depression, Antriebslosigkeit, nachlassende Denk- und Erinnerungsfähigkeit, Kopf-, Bauch- und Gliederschmerzen, Migräne, **Schwindelgefühl** etc. können Anzeichen für einen Mangel an Wasser sein.

Welche Symptome, Beschwerden und Krankheiten von Medizinern auch auf chronischen Wassermangel zurückgeführt werden, finden Sie u. a. in den Fachbüchern von Dr. med. Batmangelidj, z. B.: „**Sie sind nicht krank – Sie sind durstig**“. Heilung von innen mit Wasser und Salz“.

(Der weltbekannte „Wasser-Arzt“ geht in seinen Bestsellern nur auf die Menge des täglich zu trinkenden Wassers ein, nicht auf die Qualität – Leitwert, pH-Wert, Biophotonenabstrahlung usw., die viele Forschungsinstitute seither untersuchen. Er beschreibt v. a. die Zusammenhänge von Arthrose, Asthma, Bluthochdruck, Lupus, Sodbrennen, Koliken, Magenleiden, Krebs, Infarkt u. v. a. mit Wassermangel.) *(mehr dazu im Anhang unten)*



Foto RAS

**Der menschliche Körper kann Wasser nicht bevorraten.  
Wir können daher in Zeiten von Wassermangel  
nicht auf Reserven zurückgreifen.**

Schon allein deshalb sollten wir regelmäßig – über den ganzen Tag und den Abend verteilt – genügend reines Wasser trinken.

# Medien Service Schnappauf

[www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)

**Unser Gehirn besteht zu 85 bis 90 Prozent aus Wasser.  
Es braucht ständig Wasser zum Denken.  
Unser Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser,  
im Kindesalter mehr (Babys bis 90 %),  
im Alter weniger (faltige Greise nur noch zu 55-60 %!).  
Vermutlich sind wir deshalb im Alter etwas mehr von Schmerzen  
und Krankheiten geplagt.**

**Lunge und Leber bestehen zu 86 Prozent aus Wasser,  
Nieren und Blut zu 83 Prozent,  
Herz und Muskeln zu 75 Prozent.**



Foto RAS

**Wasser ist unser wichtigstes LEBENsmittel.  
Ohne Wasser ist kein Leben möglich !**

**Auf Wassermangel reagiert unser Körper schon bei wenigen Prozent  
mit vielerlei unterschiedlichen Beschwerden und Schmerzen.**

**Lassen Sie es nicht soweit kommen !  
Trinken Sie täglich mehrere Liter reines Wasser und bleiben Sie gesund !**

Informieren Sie sich auch über **basisches RedoxAktivWasser**.

**Haben Sie Fragen oder wünschen Sie persönliche Info,  
rufen Sie uns jetzt einfach an:**

Iris Schnappauf • Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen  
☎ 06438-5106 • [Schnappauf@Wasser-hilft.de](mailto:Schnappauf@Wasser-hilft.de) • [www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)  
<http://Wasser-hilft.blogspot.com/>

Link-Empfehlung:

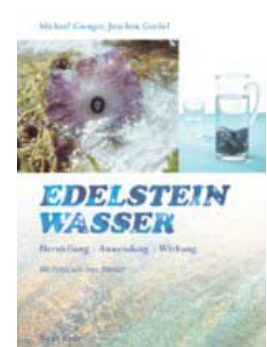
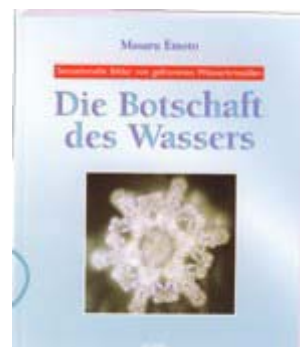
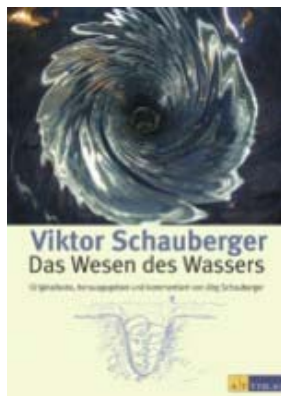
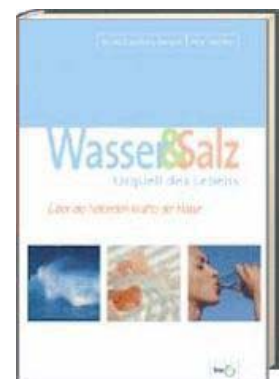
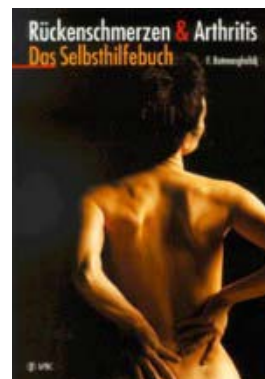
<http://respekt-achtung-und-selbstvertrauen.blogspot.com/>

Jeden Monat können Sie kostenfrei eine neue Ausgabe der RAS-News  
im Internet lesen. Teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit:  
[www.RAS-Training.de/neu/themen/gemeinsame\\_seiten/newsletter/newsletter.htm](http://www.RAS-Training.de/neu/themen/gemeinsame_seiten/newsletter/newsletter.htm)

Es folgt eine Auswahl sehr empfehlenswerter Fachbücher zum Thema  
Wasser trinken und gesund bleiben

# Medien Service Schnappauf

[www.Wasser-hilft.de](http://www.Wasser-hilft.de)



viele weitere interessante Fachbücher, DVDs, CDs und Fachartikel für Sie rezensiert:  
[www.RAS-Training.de/neu/publikationen/wasser\\_buecher.htm](http://www.RAS-Training.de/neu/publikationen/wasser_buecher.htm)