

Die **Organe**, die dem Wasser zugeordnet werden, sind **Nieren und Blase**. Die Nieren reinigen das Körperwasser, das sich über Blut und Lymphe in jede Zelle des Körpers verbreitet. Ist dieser Kreislauf gestört, sind wir von unserer „vitalen Essenz“ der Lebenskraft abgeschnitten, welche wir von unseren Ahnen geerbt haben. In der TCM kann die Nierenenergie nicht mehr ergänzt und aufgefrischt werden. Es ist unsere Aufgabe, sie zu bewahren und sorgsam zu pflegen. Die Blase füllt und lehrt sich, passt sich den Gegebenheiten an und hat die physiologische Aufgabe, das Wasser aufzunehmen und wieder los zu lassen. Sich Fülle und Mangel nicht anpassen zu können, ist ein Problem der Blasenenergie.

Die **Tageszeit** des Wassers ist von **15h – 19h** und seine **Richtung** ist der **Norden**. Ein Gefühl der Erschöpfung um diese Urzeit, dem Feierabend, ist gerade in Zeiten der entfremdeten und schlecht bezahlten (Norden steht im I Ging für Aufspaltung und Einlagerung) Werksarbeit ein soziales Phänomen, welches die Energie des Wasserelements stark belastet.

Der **Geschmack** der dem Wasser entspricht ist **salzig**. Studien an Leistungssportlern zeigen, dass Wasser mit nur ein paar Körnern Salz versetzt, vom Körper besser verwertet wird als sehr reines Wasser. Ein Zuviel an Salz hingegen „verletzt“ das Blut und schädigt die Nieren.

Das **Sinnesorgan** des Wassers ist das **Ohr**. Die Flüssigkeit in unseren Gehörgängen ist die Voraussetzung für unser Hören und unseren Gleichgewichtssinn. Schwindel, Benommenheit, Geräusche im Ohr deuten auf ein unausgeglichenes Wasserelement hin.

Das **Gefühl**, das mit dem Wasser einhergeht ist die **Angst**. Übermäßige Angst schadet den Nieren. Angst wird überwunden durch innere Einkehr. Angst lässt uns festhalten anstatt es fließen zu lassen.

Das **Trigram**, welches das Wasser symbolisiert ist KAN, das Abgründige. Es ist gefährlich, abgründig, tiefgründig, ergründend, einschließend. Sein Handlungsschema ist die Geduld. Schnelle Gewinne sind seine Sache nicht. Dennoch heißt es im Urteil zum Zeichen 29. KAN im I Ging: „Das wiederholte Abgründige. Wenn du wahrhaftig bist, so hast du im Herzen Gelingen und was du tust hast Erfolg“.

Geben sie auf ihr Wasser acht!



Bernhard Knaus
Kinesiologe
akkreditierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:
Lerchengasse 6/10
1080 Wien

Tel.: 0699 / 10 05 91 17
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at
Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag B. Endrich, Heidelberg)
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)
Wolfgang G.A. Schmidt: Der Klassiker des gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Herder, Wien)

Fotos: Feuerelement - © -Misha - Fotolia.com / Erdeelement - © Kurhan - Fotolia.com / Metallelement - © Pavlo Vakhrushev - Fotolia.com / Wasserelement - © Andrey Armyagov - Fotolia.com / Holzelement - © Piotr Skubisz - Fotolia.com / Die 5 Elemente - © cpm - Fotolia.com

Wasser ist Leben

Text: Sabine Seiter

Ein Mensch kann 3 Minuten ohne Luft, nur 3 Tage ohne Wasser, aber 3 Wochen ohne feste Nahrung leben. Neben Licht und einer guten Sauerstoffversorgung ist Wasser die wichtigste Energiequelle für unseren Körper.

Wasser ist eine gute Möglichkeit zum Ausgleich der Energie. Jede Zelle des Körpers benötigt Wasser. Wasser wirkt als Lösungsmittel im Körper, transportiert körperliche Abfall- und Giftstoffe ab und führt den Körperzellen Nährstoffe zu. Energiereiches Wasser wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf unseren Körper aus. Es ist entgiftungsfördernd, reinigend, vitalisierend, stabilisiert den Kreislauf und unterstützt die Zellregeneration. Chronische Beschwerden (z. B. Schmerzen) können durch konsequentes Wassertrinken im Heilungsprozess unterstützt werden. Der Mensch fährt mit Wasser!

Wasser trinken

fördert die Denk- und Merkfähigkeit, bringt stockende Energie z.B. Gespräche in Fluss, unterstützt beim Lernen und vor Prüfungen, schaltet vorhandene Energie ein, reduziert Stress, leitet elektrische Energie, steuert physikalische und chemische Abläufe im Körper, unterstützt die Zellkommunikation im Körper.

Andere Flüssigkeiten müssen erst „verdaut“ werden bevor sie dem Körper als reine Flüssigkeit zur Verfügung stehen. Reines Wasser ist durch nichts zu ersetzen!

Ca 70% der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Alles Leben entstammt letztendlich dem wässrigen Element. Der menschliche Organismus besteht ebenfalls zu ca. 70% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 90%.

Empfehlungen:

Pro 10 kg Körpergewicht 0,4 L Wasser trinken. Bei Stress, Hitze und Krankheit ist es ratsam die Wassermenge über diese Empfehlung hinaus zu erhöhen. Bei Kaffeegenuss sollte pro Tasse 300 g Wasser eingenommen werden.

Durch Salzverlust kann Wasser nicht in die Zellen aufgenommen werden. 1 TL Salz unterstützt die Osmose im Körper und sorgt für die Entwässerung des Körpers. Wenn viel Wasser getrunken wird, kann der Salzbedarf erhöht sein.



Mag. Sabine Seiter
„Balance durch Kinesiologie“
Kreativ- & Potenzialtraining

Kontakt:

1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70
E-Mail: sabine.seiter@chello.at
Home: <http://members.chello.at/sabine.seiter>

Quellen und vertiefende Literatur:

Dr. med. F. Batmanghelidj, „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig - Heilung von innen mit Wasser und Salz“ und „Wasser die gesunde Lösung - Ein Umlernbuch“, Kim da Silva & Do-Ri Rydl, Energie durch Bewegung“.