



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**, unsere Nahrung zu zerlegen, deren Bestandteile zu verstoffwechseln und in unsere Zellen aufzunehmen.
Wasser ist das Hauptlösungsmittel für unsere Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralien.



3. **Wasser hilft**, am allerbesten beim Abnehmen.
Wenn Sie regelmäßig Wasser trinken, nehmen Sie ab, ohne sich an eine Diät halten zu müssen.
4. **Wasser hilft**, damit Sie nicht zur falschen Zeit zu viel essen (dann, wenn sie eigentlich nur durstig sind).
Menschen mit Wassermangel (90%) interpretieren das Bedürfnis ihres Körpers nach Wasser oft nicht als Durst, sondern als Appetit.



Foto RAS

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



5. **Wasser hilft**, Rückenschmerzen und Arthritis vorzubeugen. Es ist das Hauptgleitmittel in den Gelenkspalten.
6. **Wasser hilft**, die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn zu verhindern. Es mindert damit das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko deutlich.



7. **Wasser hilft** gegen Falten. Es strafft und glättet die Haut und vermindert die Auswirkungen des Alterns.
8. **Wasser hilft** gegen Verstopfung. Es ist das beste Abführmittel.



Foto RAS

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



9. **Wasser hilft**, die verbrauchten Gase aus unseren Zellen in die Lunge zu transportieren, damit wir sie ausatmen können.
Wasser liefert zugleich Sauerstoff für unsere Zellen.
10. **Wasser hilft**, giftige Abfallstoffe aus allen Körperteilen einzusammeln und sie zu Leber, Nieren und Haut zu transportieren, damit sie ausgeschieden werden können.



11. **Wasser hilft** gegen Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen.
Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt – und das ganz ohne jegliche schädliche Nebenwirkungen.
12. **Wasser hilft** für die Bildung aller Neurotransmitter einschließlich des "Glückshormons" Serotonin.





13. **Wasser hilft, Impotenz und Libidoverlust vorzubeugen.**
Bei Wassermangel werden keine Sexualhormone gebildet
– einer der Hauptgründe für Sexuelschwächen.
14. **Wasser hilft, das Entstehen des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) bei Kindern und Erwachsenen zu verhindern.**



Foto RAS

15. **Wasser hilft, das Blut zu verdünnen.**
Es beugt so der Bildung von Gerinnseln vor.
16. **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, was den Gefäßdurchschnitt weiter verringert und den Blutdruck weiter erhöht.



RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



17. **Wasser hilft, Leukämie und Lymphme zu verhindern.**
Es normalisiert die Blutbildungssysteme im Knochenmark.
18. **Wasser hilft, Ablagerungen in den Gelenken, in den Nieren, der Leber, im Gehirn und in der Haut aufzulösen und auszuspülen.**
Wassermangel führt zu Ablagerungen von Schlacken und Giftstoffen im Gewebe.



19. **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.
20. **Wasser hilft, dass wir konzentriert und leistungsfähig bleiben.**
Schon ein Flüssigkeitsverlust von nur 2% führt zu ernsthaften Einschränkungen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
(s. [Wasser\(mangel\) und Leistungsfähigkeit](#) pdf-Datei 175 KB).

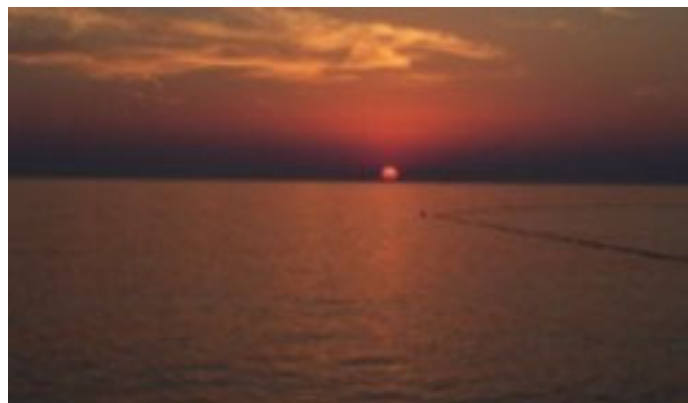


Foto RAS

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



21. **Wasser hilft**, dass sich der normale Schlafrhythmus wieder einstellt.
22. **Wasser hilft**, Übelkeit zu verringern und Schwangerschaftsübelkeit zu verhindern.



23. **Wasser hilft**, den im Alter oft auftretenden Gedächtnisschwund zu verhindern.
24. **Wasser hilft**, das Risiko der Erkrankung an Multiple Sklerose, Parkinson, Hautkrankheiten und Allergien zu reduzieren.



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 verteilt –
genügend reines Wasser trinken.

Empfehlenswert:

40 ml pro kg Körpergewicht = **0,4 Liter pro 10 kg.**

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



**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 etwas mehr, im Alter etwas weniger.**



Vermutlich sind wir deshalb im Alter etwas mehr von Schmerzen und Krankheit geplagt.

**Wir brauchen Wasser für den Abtransport
von Ausscheidungs- und Giftstoffen (z. B. Kohlendioxid) .
Wir brauchen Wasser für den Transport von Nährstoffen,
Enzymen, Fermenten, Vitaminen, Spurenelementen...**

Bei Wassermangel können auch heilende Wirkstoffe nicht schnell genug an die Stellen gebracht werden, an denen sie dringend gebraucht würden.



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 !**

s. www.Wasser-hilft.de/umkehrosmoseanlage_basic.htm

RAS Training und Beratung

Coaching, Mentoring, Systemische Aufstellungen und Kurse zu persönlicher und sozialer Kompetenz in der Re-Sourcing-Oase



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

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, nachlassende Denkfähigkeit, Kopf-, Bauch- und Gelenkschmerzen, Migräne, Schwindelgefühl, Unwohlsein etc. können Anzeichen für einen Mangel an Wasser sein.

Bandscheibenschäden, Arthrose, Asthma, Bluthochdruck, Sodbrennen, Lupus und schwere Krankheiten wie Koliken, Nierenleiden, Krebs, Infarkt u. v. a. werden von Medizinern mit chronischem Wassermangel in Verbindung gebracht,

siehe hierzu die Fachbücher von Dr. med. F. Batmangelidj:

www.Wasser-hilft.de/wasser_buecher.htm



und viele weitere interessante Fachbücher, CDs und Fachartikel:

www.Wasser-hilft.de

Rudolf A. Schnappauf

06438 – 5400

Schnappauf@RAS-Training.de • kostenfreie monatliche RAS-News