



# Gesundes Wasser

Das Lebensmittel Nr.1 kann Ihrer Gesundheit richtig gut tun

Walter Ohler

**Wie wichtig ist Mobilität in Ihrem Alltag? Sind Sie auf der Suche nach dem Zeitgeist? Und welche Rolle spielt Tradition in Verbindung mit Gesundheitsbewusstsein dabei? Können Sie diese Begriffe zu einem Ganzen zusammensetzen? Die Antwort finden Sie in den folgenden Zeilen. Mobilität, Zeitgeist, Tradition und Gesundheitsbewusstsein.**

Ortstermin im oberbayerischen Eresing in der Nähe von Geltendorf: ein herrlicher Sonntag im Mai 2017. Nach einem Besuch im Kloster St. Ottilien mache ich Rast am Ortsausgang der Gemeinde Eresing. Der provisorische Wald-Parkplatz lädt nicht gerade zum Verweilen auf. Jahrmakkt-Atmosphäre.

Mehr als zehn Autos nutzen die kostenlose, enge Parkwiese für ihr Auto. Es herrscht eine gewisse Hektik auf dem Platz. Doch es ist kein Jahrmakkt, eher ein Treffpunkt für Wanderer? Allerdings sehen Wanderer gewöhnlich anders aus. Wer geht schon mit leeren Getränkeflaschen in den Wald? Die Antwort auf meine neugierige Frage schafft schließlich Klarheit. Diese Leute machen sich auf den Weg zu einer Wasserquelle. Zu einer besonderen Heilquelle, wie sie sagen, die mit frischem Quellwasser gespeist ist. Ich begleite den Tross der Wasserfreunde bis zur Fundstelle. Eine Kapelle und ein Quellenhaus mitten im Wald von Eresing. Es hat sich schon vor der Quelle eine Schlange gebildet. Wasserabfüllen braucht seine Zeit, wenn

einzelne Flaschen unter die fließende Quelle gestellt werden. Die Wartenden nehmen es mit Geduld. Zeit für mich zum Nachfragen. Ja, sie schätzen dieses Quellwasser, kommen regelmäßig, manche von weit her. Sie nutzen es als gesundes Trinkwasser, andere wiederum wegen seiner besonderen Heilkraft u.a. für die Augen. Die Mühen nehmen sie gerne in Kauf, „weil es meiner Gesundheit gut tut“, sagt stellvertretend für die anderen ein älterer Herr. Was sie von der Quelle wissen? Eine heilige Quelle soll es sein, die schon seit Urzeiten von den Menschen genutzt wird. Heilungsgeschichten machen die Runde. Sie wirken wie ein Kaleidoskop bunter Erzählungen, an die man glauben muss. Wie wahr sie tatsächlich

sind, wurde nie überprüft. Wie auch? Forschung und Wissenschaft in der Medizin haben anscheinend etwas anderes zu untersuchen als die Geschichten von der Heilkraft dieser kleinen Wasserquelle. Für die Wasserfreunde von Eresing scheint aber festzustehen. „Dieses Wasser ist einzigartig.“

Ein zweiter Quellenort. Wieder ein schöner Tag zum Wandern in einer noch weitestgehend unberührten Natur. Heiligenbrunn heißt die Quelle, knapp 15 Km entfernt von Passau. Heiligenbrunn ist bekannter als Eresing. Ein Wallfahrtsort mit Kapelle und Quelle. Gelegentlich finden auch hier Friedensgottesdienste statt. Am Besuchstag herrscht eine andere Stimmung. Es geht ausschließlich um das besondere Wasser aus der Quelle. Der Parkplatz ist voller Autos. Männer, Frauen und Kinder, bepackt mit etlichen Kanistern, Flaschen und anderen Behältern machen sich auf den kurzen Weg hinunter zur „Quellenschänke“. Stau, Schlange, Geduld, die Wasserfreunde murren nicht. Es soll ja auch ein kostbares Wasser sein, dafür lohnen sich Weg und Mühen. Ein heilsames Wasser. Wer sich mit den Geschichten und Legenden von der Quelle beschäftigt, der fühlt sich zum Erzählen berufen. Ein junge Frau berichtet. „Dieser Wallfahrtsort ist entstanden, weil damals, im späten 16,

Jahrhundert eine Frau durch das Trinken des Wassers von der Epilepsie (zu der Zeit noch unter dem Namen „Hinfällende Sucht“ bekannt) geheilt wurde. Ihr Vater spendete daraufhin dem Platz die erste hölzerne Mariensäule. Diese Geschichte hat mir meine Großmutter erzählt. Ich kann nur sagen, uns allen hat das Wasser bis heute schon viel Gutes getan.“

Ein dritter Besuchstermin. Diesmal Bad Leonhardspfünzen, das zu Stephanskirchen gehört, unweit von Rosenheim. Früher war es ein Bäderort, heute steht dort eine Quelle im Mittelpunkt. Wie sich die Bilder ähneln. Da die Wasserfreunde in Eresing und Heiligenbrunn, hier die Gemeinschaft der Wasserfreunde der St. Leonhards-Quelle. Auch an diesem Tag sind die Besucher emsig bei der Arbeit, füllen ihre Flaschen mit dem köstlichen Naturgetränk. Und wieder die gleichen Geschichten von Heilung und Trinkgenuss. Doch diesmal gibt es Näheres zu erfahren. Erst die Kelten, dann die Römer, sollen das Leonhardspfünzener Wasser geschätzt haben. In Folge wurde neben der Quelle eine Kapelle errichtet, zu Ehren des heiligen Leonhard. Bis heute sind Quelle und Kapelle eine Einheit. Viele, die die Quelle besuchen, nehmen sich auch eine kleine Auszeit und verweilen vor dem Altar zum Gebet. An den Wänden hängen

Votivtafeln, gespendet von Menschen, die durch das Wasser Heilung erfahren haben sollen. Man erfährt auch etwas über die Entstehung der Kapelle. Einem kranken Mann soll im Traum der heilige Leonhard erschienen sein. Dieser forderte ihn auf, von der Quelle zu trinken, damit er wieder gesund werden könne. Der Kranke trank von diesem Wasser und wurde, so die Legende, von seinem Leiden geheilt. Eine Wundergeschichte, die sich schnell herum sprach. Wer den eingefleischten Wasserfreunden an den Lippen hängt, dem werden auch zeitgenössische Heilungsgeschichten angeboten. Augenleiden, Gelenksbeschwerden, selbst Fälle von Neurodermitis sind häufig zu hören. Beweise? Nicht wie es die klassische Medizin einfordert, besser gesagt noch nicht. Denn es gibt heute schon viele ernst zu nehmende Hinweise aus wissenschaftlichen Studien. Aber dazu später.

Die Auflösung: Mobilität, Zeitgeist, Tradition und Gesundheitsbewusstsein. Vier Begriffe, die in unserem Alltag eine große Rolle spielen. Der Zeitgeist hat einen neuen Trend ausgemacht: die Suche nach dem Natürlichen im Leben, nach der wichtigsten Lebens-Quelle: Wasser. Dafür wird Mobilität benötigt. Das Auto wird wieder zu dem, was es sein sollte. Ein Transportmittel. Wer seine Quelle gefunden hat und sein Was-





ser mitnehmen möchte, der braucht ein taugliches Mittel für den Transport. Allerdings ein Auto, das der Umwelt wenig schadet. Und Quellenorte wie Eresing, Heiligenbrunn oder Bad Leonhardspfunzen leben Tradition und Gesundheitsbewusstsein. (Heilungs-) Geschichten von der Quelle und natürliches, gesundes Wasser aus der Quelle. Vielen Menschen gefällt dies. Nicht nur die alten Lebenserfahrenen, auch junge Menschen sind auf der Suche nach dem Natürlichem.

Dabei spielt Wasser eine bedeutsame Rolle. Ohne Wasser gibt es kein Leben, eine Weisheit, die jeder kennen müsste. Respekt. Wertschätzung. Beides hat das wichtige Element verdient. Doch die Wirklichkeit sieht eher mau aus. Die Verdienste des Wassers werden eher in niedrigen Dosierungen gereicht. Wasser in der Medizin hat zweifelsfrei seinen Platz. Aber an den großen Runden darf es nicht teilnehmen. Da bleibt lediglich der „Katzentisch“ in der Ecke, der mithören erlaubt, mitbestimmen aber nahezu ausschließt. Kneipp ist in der Medizin akzeptiert. Mehr oder weniger. Studien belegen eindrucksvoll,

wie gut die Hydrotherapie von Pfarrer Kneipp wirkt. Wassertreten, Güsse, Wechselduschen, Abreibungen, Wickel, Kompressen und Dampfbäder - sie alle tun gut. Und Trinkkuren? Sie sind heute in Vergessenheit geraten. Vincenz Prießnitz gilt in der Medizingeschichte als einer der Väter der Trinkkur, bei der Wasser aus Heilquellen zu therapeutischen Zwecken regelmäßig über einen längeren Zeitraum getrunken wird. Diese Form der Kur wurde bis ins 20. Jahrhundert hinein bei zahlreichen Krankheiten verordnet und war die in Kurorten am häufigsten praktizierte Kurform. Aber heute führt sie lediglich ein Schattendasein. Prof. Dr. Robert Jütte, Deutschlands renommiertester Medizinhistoriker und Leiter des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung, bringt es auf den Punkt: „Im medizinischen Wörterbuch für Naturheilkunde steht, dass die Trinkkur heute noch bei Nieren-, Leber- und Blasenleiden eingesetzt wird. Insgesamt spielt sie im Vergleich zu anderen Verfahren aber keine große Rolle mehr.“

Den vielen Wasserfreunden aus Eresing, Heiligenbrunn, Bad Leonhard-

spfunzen und anderswo scheint diese Entwicklung egal zu sein. Treueschwüre, wie gut und wichtig Wassertrinken ist, brauchen sie nicht. Ihnen hilft es, täglich gesundes Wasser zu trinken. Frisches Quellwasser steht oben auf dem Verzehrzettel, um die eigene Gesundheit zu erhalten oder wieder gesund zu werden. Da hilft es schon, wenn einzelne Naturheilärzte wieder die Trommel für gesundes Wasser rühren. Dr. Edmund Schmidt, Allgemeinmediziner mit eigener Praxis in Ottobrunn, weiß genau, wovon er spricht. „Wasser ist für alle Vorgänge essenziell, bestimmt unser Leben und unsere Gesundheit, denn Wasser entgiftet, erneuert und heilt.“ Auch ein neuer Verein, Quellen des Lebens e.V., kümmert sich um die Aufarbeitung dieser vergessenen Medizin. Sie setzen auf ein interdisziplinär zusammengesetztes Team von Ärzten, Heilpraktikern, Präventologen, Ernährungswissenschaftler und Wasserforschern. Auch am Wasser-Thema interessierte Laien arbeiten mit. Sie alle plädieren für mehr Wertschätzung von Wasser in der Medizin. Und erste Erfolge kann der Verein auch schon vorweisen. Drei wissenschaftliche Arbeiten



## Am Brunnen

Gisela Stumm

In der Tiefe  
des Brunnens  
kostbares Nass  
in seinem Spiegel  
der Himmel  
und dein Gesicht

Fern  
auf den Köpfen  
verschleierter Frauen  
schweben leere Amphoren  
dem lohnenden Ziel  
entgegen

Wiegende  
Hüften umkreisen  
den wertvollen Quell  
in den Falten  
der bunten Gewänder  
tanzen die Schatten

Sonnenlicht  
bricht sich  
auf silbernen Fibeln  
auf Fatimahänden und  
flach geschmiedeten  
Gliederketten

Frauenhände  
kunstvoll verziert  
mit tunesischem Henna  
füllen randvoll die Krüge  
die Karawane  
kehrt heim

Zurück  
bleibt der Brunnen  
das kostbare Nass  
in seinem Spiegel  
der Himmel  
und dein Gesicht

liegen vor. Eine über Wasser als wirksamer Radikalfänger von Dr. Axel Weber, dem früheren Oberarzt von Prof. Julius Hackethal. Eine zweite über „Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser“ von Dr. Kirsten Deutschländer und eine dritte zum Thema Quell-Wasser in der Homöopathie, eine ärztliche Arzneiprüfung von Dr. Jörg Hildebrandt.

Auch mit der modernen Wasserforschung beschäftigen sich die Aktiven im Verein. Allen voran der renommierte Wasserforscher Dr. Walter Medinger, der sich u.a. um die „Grundlagen zum Verständnis nicht-klassischer therapeutischer Wirkungen von Wasser“ kümmert. Vereine wie Quellen des Lebens sehen sich als Plattform einer ständig wachsenden Community, als Anlaufstelle für Wasserinteressierte. In der Summe heißt dies: Ärzte, Heilpraktiker, Patienten, Wasserfreunde, Forscher, Wissenschaftler Wasservereine - sie alle haben ein Ziel vor Augen: Mehr Wertschätzung für das Thema Wasser, denn ohne Wasser gibt es kein Leben.

## Erfahren Sie mehr:

**Quellen des Lebens e.V.:**  
[www.quellen-des-lebens.com](http://www.quellen-des-lebens.com)

**Pilotstudie „Gesundheitliche Wirkungen einer Trinkkur mit artesischem Quellwasser“**  
Dr. Kirsten Deutschländer  
[kirdeu28@googlemail.com](mailto:kirdeu28@googlemail.com)

**Das Wasser-Geheimnis: Praxisbuch für den Patienten**  
Dr. Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt  
Schirmer Verlag, 128 Seiten, 9,95 Euro

**Die Geheimnisse des Wassers: Neue erstaunliche Ergebnisse aus der Wasserforschung**  
Bernd Kröplin, Regine C. Henschel  
AT Verlag, 136 Seiten, 24,95 Euro

**Lebendiges Wasser - Energiequelle des Körpers: Wasser - Heilmittel der Zukunft?**  
Andrea Tichy  
Quell Edition, 168 Seiten, 19,90 Euro

**Heilige Quellen in Oberbayern: Quellen-Ratgeber**  
Dorothea Steinbacher  
AT Verlag, 136 Seiten, 26,90 Euro