Bild: © imageteam - Fotolia.com

# Die Wiedergeburt einer alten Tradition

## Trinkkuren mit gesundem Wasser

Walter Ohler

**Trinkkuren weisen eine lange Tradition auf. Vieles ist höchst wissenschaftlich belegt, anderes beruht auf Überlieferung und Erfahrung. Noch im 19. Jahrhundert waren Trinkkuren mit Heilwässern beispielsweise bei Störungen der Verdauungsorgane ein beliebtes therapeutisches Mittel. Auch bei anderen Indikationen. Zwischenzeitlich wurde die Trinkkur durch Medikamente verdrängt. Gegenwärtig sprechen aber viele Anzeichen für eine Rückkehr der Wasser-Trinkkuren. Gerade naturheilkundlich orientierte Ärzte und Patienten setzen mittlerweile wieder auf den natürlichen Gesundbrunnen Wasser. Und dieser Gesundbrunnen muss nicht nur in den Bäderstädten geortet werden. Auch zu Hause lassen sich Trinkkuren mit gesundem Wasser problemlos durchführen.**

Deutschlands Bäderstädte sind beliebt, seit jeher. Weniger die Zahlenarithmetik der städtischen Tourismus-Agenturen überzeugt, vielmehr ist es die Lust der Kur-willigen Patienten auf möglichst einfache natürliche Medizin. Ein bisschen Kneipp darf da nicht fehlen. Aber auch Trinkkuren gehören dazu. Trinkkuren mit gesundem Wasser.

Rückblick: Spätestens im Hochmittelalter wurde der Nutzen von Mineralquellen entdeckt. Die Folge: Seitdem entstanden allerorten Kuranstalten. In Franken war es Haßfurt, in Bayern das alte Wildbad zu Kreuth und im Rheinland Aachen, mit seinen heißen Quellen, die schon Karl der Große zu schätzen wusste.. Im 16. Jahrhundert kamen Bäder wie Bad Kissingen und Bad Ems hinzu, die bis heute von ihrer Attraktivität nichts verloren haben. Um 1900 gab es allein in Deutschland über 300 Kurorte mit gut 600.000 Gästen pro Jahr. Und heute? Die Zahl der von den Krankenkassen bewilligten Kuren sinkt offensichtlich unaufhaltsam. 2010 erreichte die Zahl der Krankenkassen-Kuren in den deutschen Bäderstädten mit nur noch 80.000 genehmigten Maßnahmen einen neuen Tiefststand. Das sind weniger als ein Zehntel der noch vor 20 Jahren genehmigten Kuren. Obwohl die Anzahl der Kurgäste, mitunter viele Selbstzahler, in den letzten Jahren gestiegen ist. Eine der Kurmetropolen in Deutschland, Bad Füssing in der Nähe von Passau, steht hier beispielhaft für das Interesse an Wasserkuren. Gerade Trinkkuren stehen hier mittlerweile wieder hoch im Kurs.

Die Behandlung von Krankheiten mit Wasser gehört zu den ältesten Heilmaßnahmen. Wissenschaftliche Arbeiten gibt es, aber gemessen an der Bedeutung, die dieses Thema hat, sind sie nur punktuell vorhanden. Ein gutes Beispiel ist die Dissertation von Priska Elisabeth Binz Nocco, die mit ihrer Arbeit „Mineralwasser als Heilmittel“ 2007 an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich promovierte. Es ist eine pharmaziehistorische Studie, die u.a. untersucht, inwieweit Mineralwässer (...) im 19. und frühen 20. Jahrhundert (...) als Therapeutikum eingesetzt wurden und welchen Beitrag Apotheker zur Erschließung und Analyse von Mineralquellen geleistet haben. Die Promovierte widmet sich im Rahmen ihrer Dissertation auch dem Thema Trinkkuren: „Ende des 16. Jahrhunderts wurde neben der Bade- auch die Trink-

kur populär (...). Die Badegäste tranken von früh bis spät unablässig aus den Mineralbrunnen, pro Tag oft 15 bis 20 Liter. (...) Das Trinken von Heilwasser wurde bei den Wohlhabenden so beliebt, dass man im 17. Jahrhundert begann, das Brunnenwasser in Krüge abzufüllen und zu verschicken. Am populärsten war lange Zeit das Wasser aus Niederselters in Hessen. Die Nachfrage nach diesem Selterswasser war so enorm, dass an manchen Tagen bis zu 18.000 Krüge abgefüllt und versandt wurden, zum Teil auch ins Ausland." Auch Mineralwässer aus Fachingen und Bad Ems waren sehr beliebt, führend war früher aber das Wasser aus dem französischen Badeort Vichy. Dort wurden 1860 schon circa 1,5 Millionen Flaschen gefüllt. Gute Wässer waren also schon damals gefragt.

Wasser - ein Gesundheitselixier? Dr. Priska Binz: „Verschiedenste Krankheiten, insbesondere solche chronischer Natur, wurden mit Mineralwässern behandelt. Der positive Einfluss der Kuren auf die Genesung des Patienten wurde neben den physikalisch-chemischen Eigenschaften des Wassers (aber) auch den klimatischen, diätetischen und sozialen Faktoren des gewählten Kurortes zugeschrieben." Es ist erfreulich, dass mit dieser Dissertation endlich wieder einmal auf die medizinisch bedeutsame Wirkung vieler Mineralwässer aufmerksam gemacht wird. Mittlerweile ist diese Arbeit auch der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden. Es ist zweifellos ein wichtiges Werk. Dr. Priska Binz: „Nachdem über mehr als zweitausend Jahre die Erfahrungsmedizin Erkenntnisse über die erfolgreiche Anwendung bestimmter Heilwässer gewonnen und sie auch zahlreichen Indikationen gezielt zuordnen konnte, beschäftigte sich die wissenschaftliche Literatur seit Beginn des 19. Jahrhunderts in zunehmendem Umfang mit Mineralwässern, sodass diese mit ihren Inhaltsstoffen als gesetzlich verankerte Arzneimittel mit ihren Monografien Aufnahme in die internationalen Arzneibücher fanden. In diesem Zusammenhang steht das Aufblühen des Bäderwesens in der zweiten Hälfte des 19. und ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, das zu einem nicht zu unterschätzenden Wirtschaftsfaktor (...) wurde. Um so bedauerlicher ist es, dass seit Mitte des 20. Jahrhunderts Be-strebungen – offensichtlich von interessierter Seite – dazu führten, den medizinischen Wert der Heilwässer gesetzlich zu demontieren." So unterliegen heute viele Mineralwässer den Bestimmungen der Lebensmittelverordnung, wonach jeglicher Hinweis auf medizinische Wirkungen verboten ist.

Trinkkuren gibt es aber immer noch. In den Bäderstädten und auch zu Hause in der guten Stube. Denn Wasser spielt nach wie vor eine bedeutende Rolle bei der richtigen Ernährung. Gesundes Wasser. In den Bäderstädten müssen die zur Therapie benutzten Wässer amtlich zugelassen sein. Nur entsprechende Heilwässer kommen dort zur Anwendung. Diese haben in Deutschland nach §2 Abs. 1 des Arzneimittelgesetzes den Status eines Arzneimittels und können innerlich für Trinkkuren und äußerlich für medizinische Bäder angewendet werden.

Doch es gibt Alternativen. Trinkkuren mit einem besonderen Wasser. Lebendiges Wasser aus Arteserquellen. Noch gibt es den Begriff „lebendiges" Wasser in keinem Lexikon. Auch hat der Gesetzgeber hat für dieses Wasser keine ansprechende Definition gefunden. Doch längst haben sich Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler mit diesem Wasser beschäftigt. Und Wasserforscher haben genaue Vorstellungen, welche Qualitäten die Lebendigkeit eines Wassers ausmachen. Schon bei Viktor Schauberger spielte beispielsweise die „Reife" eines Wassers eine dominierende Rolle. Nur ein „reifes" Wasser hat seinen natürlichen Kreislauf beendet und sprudelt aus eigener Kraft aus dem Boden. Als Arteserquelle steigt es von selbst aus dem Erdreich, zum Teil aus sehr großen Tiefen. Aufgrund seiner ursprünglichen Clusterstrukturen hat „lebendiges" Wasser eine höhere Zellverfügbarkeit, kann deshalb vom Körper besser aufgenommen werden und soll so die Ausscheidung von Fremdstoffen fördern. Jedes Wasser aus diesen Arteserquellen, die fast schon in Vergessenheit geraten sind, hat seine Geschichte. Es sind Geschichten, die von großen und kleinen Wundern erzählen. Doch weniger diese Wunder scheinen die Menschen zu begeistern, vielmehr die Frische und Dynamik dieser Wässer machen es zu einem begehrenswerten Objekt. So kommen sie oft von weither zu ihrer Quelle, um sich mit gesundem „lebendigen" Wasser zu versorgen. Sie machen sozusagen ihre Trinkkuren zu Hause. Auch die Getränkehändler und Biomärkte haben sich längst auf die besonderen Wässer eingestellt. Wässer aus Arteserquellen gehören dort mittlerweile zum Standard-Angebot.

Dr. Kirsten Deutschländer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, ärztliche Leiterin der Mutter-Kind-Klinik Inntaler Hof in Neuburg/Inn und Wasserforscherin im gemeinnützigen Verein Quellen des Lebens hat sich in einer Pilotstudie mit dem lebendigen Wasser aus Arteserquellen beschäftigt. Die Ergebnisse der Studie sind eindeutig und richtungsweisend. „Ich wollte mit meiner Pilotstudie überprüfen, ob sich gute Wasserqualität überhaupt anhand physiologischer Reaktionen im menschlichen Körper messen lässt. Das ist mir gelungen. Es hat sich gezeigt, dass gute Wasserqualität die antioxidative Kapazität im Blut signifikant erhöht. Der Mensch, der gutes Wasser trinkt, kann besser mit oxidativem Stress umgehen. Dies wiederum ist von Vorteil für jeden Stoffwechselprozess und somit auch für jede Erkrankung. Jeder Stoffwechselprozess findet im wässrigen Milieu statt. Je besser die Qualität des Wasser, die ein Mensch trinkt, desto gesünder der Gesamtorganismus. Überrascht war ich von der deutlichen Wirksamkeit der untersuchten Arteserquellwässer auf die geistig-seelische Verfassung der Probanden. Sie konnten besser entspannen, waren gelassener, positiver gestimmt und weniger ängstlich. Auch sehr spannend: Viele sahen ihren Lebensweg, ihre Konflikte und ihre Zukunft klarer, sie veränderten automatisch ungesunde Verhaltensweisen und hatten mehr Appetit auf frische Lebensmittel wie Obst, Salat und Gemüse." Trinkkuren zu Hause, einfacher geht es wohl nicht.

**Weitere Informationen:**
**Quellen des Lebens e.V.**
**www.quellen-des-lebens.com**
**info@quellen-des-lebens.com**