

# WASSER - DEIN LEBENSELIXIER



♥ | love Micro Habits ♥

©2025 christinegabrielahutt.com

# WASSER - DEIN LEBENSELIXIER

✓ Lass Deine Schiffchen flitzen 

✓ Erneuerung & Balance in 1 Tropfen 

✓ Wasserwunder - eine Zeitreise ✨

✓ Wasser - Quelle Deiner Energie 

✓ Wasser meets Weisheitstraditionen 

♥ I love Micro Habits ♥

## ☑ Lass Deine Schiffchen flitzen

In einem Land zwischen Realität und Fantasie gab es einmal eine lebendige Wasserstadt, so einzigartig und ergreifend wie man sich eine Stadt mit Tausend Stegen und Brücken nur vorstellen kann. Eingebettet in ein Tal, durchzogen unzählige Wasserstraßen die Viertel wie pulsierende Lebensadern. Entlang der Wasserwege schmiegte sich Haus an Haus eng aneinander wie Zellen in einem menschlichen Körper und die Entfernung zur offenen See war kurz. Tagein tagaus sprangen die Bewohner in ihre Schiffchen, um zur Arbeit zu fahren und ihren Pflichten nachzukommen. Jeder in der Gemeinschaft hatte eine wichtige Aufgabe und trug zum harmonischen Ablauf des großen Ganzen bei. Auf den Wasserstraßen des kleinen Stadtstaats herrschte reger Verkehr. Schiffchen flitzten hin und her und transportieren Menschen, Lebensmittel und Güter des täglichen Bedarfs. Eine besondere Rolle kam der öffentlichen Müllabfuhr zu, die sich um den Abtransport der Abfälle kümmerten und so die Versorgungswege frei und sauber hielten. Das kleine Städtchen florierte und seine Einwohner führten ein unbeschwertes und glückliches Leben. Doch eines Tages brach eine schreckliche Dürre über der Wasserstadt herein. Der Himmel hielt seine Schleusen geschlossen und die Wasserstraßen trockneten aus.

♥ I love MicroHabits ♥

Die Menschen konnten ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen und die Versorgung in der ganzen Stadt kam zum Erliegen. An den Ufern und Landestegen sah man allerorts auf Grund gelaufene Schiffchen. Eine Weile konnten die Einwohner von ihren Vorräten leben, aber bald schon fingen sie an, in ihren Häusern Hunger zu leiden. Auch der Müll wurde nicht mehr abtransportiert und es begann, überall bestialisch zu stinken. Das Leben in dem einst so quirligen Ort stand still. Als die Verzweiflung in der Bevölkerung ihren Höhepunkt erreicht hatte, frischte der Wind plötzlich auf und große Regenwolken zogen am Himmel auf. Endlich.... die ersten dicken Regentropfen fielen auf den ausgemergelten Boden. Die lang ersehnten Himmelstränen vergossen sich über der Stadt und schon bald waren die ausgetrockneten Flussbetten wieder bis zum Rand gefüllt. Alle Einwohner -ob klein oder groß, jung oder alt- standen jubelnd auf ihren Balkonen. Nachdem die Schiffchen wieder ihre Versorgungsfahrten aufnehmen konnten, kehrte der Alltag langsam wieder in die kleine Stadt zurück.

♥ I love Micro Habits ♥

Der menschliche Körper ist ein genauso faszinierendes Universum aus Zellen und Organen. Wasser ist Hauptbestandteil unserer Zellen und fungiert als Medium beim Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten. Jeden Moment unseres Seins ist unsere „Wasserstadt“ um Homöostase bemüht, geht es darum, unser System im Gleichgewicht zu halten. Wasser ist dabei das Medium, das all die Schiffchen mit essenziellen Molekülen an Bord auf ihre Reise schickt, um uns am Leben und gesund zu erhalten. Im Grunde genommen sind wir wandelnde Wasserreservoirs. Wir kommen aus dem Wasser, unsere Körper bestehen zu 60-70% aus Wasser und die Bedeutung von Wasser ist für uns so alt wie das Leben selbst. Unser Gehirn, ein wahres Wunderwerk der Natur, arbeitet unermüdlich und generiert hochfrequent elektrische Impulse. Neben Glukose, Elektrolyten, etc. braucht es ausreichend Flüssigkeit als Leitersubstanz, um auch morgen noch geistreiche „Blitzlichtgewitter“ zu produzieren. In unserer Thermoregulation spielt Wasser eine entscheidende Rolle, indem es uns als internes Kühlsystem dient. Ist uns heiß, dann schwitzen wir, indem wir Wasser über die Haut verdunsten und so Wärme abführen.

Fieber ist dabei ein besonderer Schutzmechanismus, der die Produktion von Antikörpern beschleunigt und Krankheitserreger bekämpft. Jedes Grad Anstieg der Körpertemperatur erfordert eine zusätzliche Zufuhr von 500 ml Wasser. Hauchen wir einen Spiegel an, bildet sich sofort ein zarter Kondenswasserschleier auf der Glasoberfläche. Über unseren Atem geben wir jeden Tag einen ganzen Becher voll Wasser an die Umwelt ab. Unsere Nieren sind unsere körpereigenen Wasserwerke und produzieren jeden Tag 170 Liter Primärharn. Eine unfassbare Menge, wovon wir nur noch 1,8 Liter ausscheiden. Sobald die Nieren nicht mehr funktionieren, wird uns erst bewusst, wie ernst die Auswirkungen für unser ganzes System sind. Durstige Organe und die Auswirkungen von Wassermangel. Wenn sich der kleine Durst meldet, ist das ein erstes Warnsignal des Körpers, dass ihm Wasser fehlt. Die Haut als unser größtes Organ, zeigt schnell sichtbare Zeichen einer ersten Dürre, sie trocknet aus. Eine Störung des Gleichgewichts durch Dehydration kann schwerste Auswirkungen haben, die von leichter Müdigkeit über Konzentrationsmangel bis hin zu körperlichen Dysfunktionen wie Kopfschmerz und Schwindel reichen können.

Eine denkbar einfache Methode, um Wasserknappheit im Körper sichtbar zu machen ist übriggend der Hautfaltentest: Die Haut am Handrücken mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand zu einer Hautfalte zusammendrücken. Unmittelbar nach dem Loslassen sollte sich die Haut in ihren ursprünglichen Zustand zurückziehen. Tut sie das nicht, ist es wirklich allerhöchste Zeit, den Körper zu „fluten“. Kinesiologen haben darüber hinaus ihre ganz eigene Testalternative. Sie erhalten über den Muskeltest als Biofeedbackmethode des Körpers Zugang auch zu dieser wichtigen Information. Der kinesiologische Wassertest zu Beginn einer Sitzung möchte sicherstellen, dass das System des Klienten ausreichend mit Wasser versorgt und damit für die nachfolgende Balance überhaupt lern- und aufnahmebereit ist. Alte Weisheitstraditionen wissen lange schon, welch enorm positive Wirkung ein morgentliches, warmes Glas Wasser auf die Darmbewegungen und damit auf die Verdauung hat. Dieses sogenannte Ayurvedische Wasser kannst Du Dir leicht herstellen, indem Du Wasser in einem offenen Topf zum Kochen bringst. Deckel drauf, um den guten Wasserdampf aufzufangen und für ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen.

In eine saubere Thermoskanne abfüllen -diese sollte nur für Wasser verwendet werden- und heiß genießen. Durch längeres Erhitzen verändert sich die chemische Struktur des Wassers und es kann von unserem Körper so noch besser aufgenommen werden. Ist Leitungswasser, wie es die Werbung verspricht, auf Dauer tatsächlich eine gute Alternative zum Wassertragen? Wenn es um die Reinheit von Hahnenwasser geht, so gilt in Deutschland die Trinkwasserverordnung. Diese stellt sicher, dass der Bevölkerung sauberes und unbedenkliches Wasser zur Verfügung steht, und so wird gemäß festgelegten Grenzwerten bei der Trinkwasseraufbereitung ein Großteil der Schadstoffe herausgefiltert. 20-30% der synthetischen Rückstände verbleiben jedoch und können -puristisch betrachtet- beim Konsum von Leitungswasser in unseren Körper gelangen. Auf den kilometerlangen öffentlichen und privaten Zuleitungen vom Wasserwerk zum Wasserhahn nimmt das gereinigte Wasser dann womöglich noch einmal Schadstoffe in Form von Ablagerungen aus den Rohren auf.

Verpackungsform Glasflasche versus Plastikflasche: Der frische Geschmack des Wassers bleibt in Glasflaschen eindeutig länger erhalten, da Glas im Gegensatz zu Plastik Geschmack und Gerüche nicht absorbiert. Ich denke da zurück an einen unfreiwilligen Sommerversuch und als ich eine angetrunkene Plastikflasche mit Wasser neben meinem Schreibtisch vergessen hatte. Innerhalb von 2 Wochen im sonnengeschützten, relativ kühlen Arbeitszimmer war der Inhalt geruchlich derart gekippt, dass das Wasser nur noch ein Fall für die Toilette war. Trinkwasser aus Glasflaschen ist nicht nur die gesündere, sondern darüber hinaus auch die umweltfreundlichere Variante. Wasser-Sommeliers sind die neuen Experten in Sachen Geschmack! Seit 2011 haben sich in Deutschland ausgebildete Wasserkenner im Verband "Wassersommelier Union e. V." zusammengeschlossen. Diese Spezialisten haben Wasser zum einzigartigen Genussmittel erhoben und können im Rahmen von Verkostungen sogar die feinen Unterschiede zwischen Wässern verschiedener Quellen wahrnehmen. Aber worin liegt sie nun, die besondere Magie dieses kühlen Nass? Spiegelt sich möglicherweise unsere Seele im Element Wasser und entdecken wir darüber unsere tiefe Verbundenheit zu Mutter Natur?

## ☑ Wasserwunder - eine Zeitreise ✨

In dem einen Moment zentriert uns die im Wasser ruhende Kraft, im nächsten schon fluten Ströme jede Zelle unseres Seins mit lebendiger Energie. Wie sehr seine facettenreichen Farbnuancen, seine grenzenlos wandelbare Form doch Quelle der Inspiration sein kann. Gemäß der Essenz asiatischer Kampfsportdisziplinen: „Sei hart wie Wasser und nachgiebig wie Wasser.“ Tauchen wir tiefer ein in die mystische Welt des Wassers und begeben uns auf einen kurzweiligen Ausflug über alle Landesgrenzen hinweg und durch die Jahrhunderte: Flüsse waren schon in früheren Zeiten immer Versorgungs- und Lebensadern. Wer an einem Fluss lebte, konnte Wasserräder antreiben, seine Felder bewässern, war über den Fischfang mit Nahrung und über den Schiffsverkehr mit Handelsgütern versorgt. Und er hatte seine Trinkwasserversorgung gesichert. Der Nil durchfließt 11 Länder und ist mit seinen 6.650 km Länge möglicherweise der längste Fluss der Erde. Schon die alten Ägypter verehrten ihn als Leben spendende Quelle. Die periodischen Überschwemmungen des Nilufers und sein fruchtbarer "schwarzer Schlamm" verwandelten das Land entlang des Flusses über die Jahrhunderte in florierende Oasen. Seinen Anwohnern sicherte er damit reiche Ernten und anhaltenden Wohlstand.

♥ I love Micro Habits ♥

Die fruchtbaren Landstriche entlang des Nils sind echte Weltwunder und so auffallend und riesig, dass sie sogar vom Weltraum aus mit bloßem Auge zu sehen sind. Die Römer waren unbestritten Pioniere der Abwasserentsorgung und Frischwasserversorgung. Im Sommer, wenn die Temperaturen anstiegen, wurde das Wasser schnell ungenießbar und so entstand die erste Wasserleitung, die Aqua Appia. Mit der Zeit wurde daraus ein beeindruckendes Aquädukt-System, das die städtische Bevölkerung über weite Strecken mit frischem Wasser versorgte. Kaiser Augustus etablierte sogar eigens eine Wasserbehörde, deren Beamte sich mit der Begradigung des Tiberflussbetts und dem rasant wachsenden Wasserleitungssystem beschäftigte. Augustus hatte begriffen, wie wichtig gute städtische Hygienestandards für den Frieden innerhalb der Stadtmauern der Metropole waren. Man könnte auch sagen, er hatte die Macht des Wassers verstanden. In der Antike war Trinkwasser nicht nur lebensnotwendige Ressource, es hatte oft auch spirituelle Bedeutung und war fester Bestandteil von Riten.



## Wasser meets Weisheitstraditionen



Die Griechen glaubten an die Heilkraft von Quellwasser und errichteten ihre Tempel um die Quellen herum, wie zum Beispiel den Tempel der Artemis in Ephesos, dessen Quelle als heilig galt. Ganz bestimmt hatte Poseidon, ihr Gott des Wassers, ein ganz besonders wachsameres Auge auf das ihm anvertraute Element. Energy goes, where attention flows bedeutet, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Auch Wasser kann -wie jede Materie- durch Informationen von außen energetisiert werden. Hildegard von Bingen war schon für ihre Zeit im 12. Jahrhundert eine außergewöhnliche und mutige Frau und, wenn es um die Steinheilkunde geht, absolute Vorreiterin. So beschrieb sie in ihrem Lexikon der Heilsteine 24 Steine und deren „Kraft der Strahlen“ auf den Menschen. Den Bergkristall brachte sie beispielsweise in Zusammenhang mit Schilddrüsenerkrankungen. Er soll seinem Träger darüber hinaus Ausdauer und Stärke bescheren. Den violetten Amethyst empfahl sie bei Flecken und Schwellungen der Haut sowie Insektenstichen und Chrysolith hilft laut der heiligen Hildegard als Edelsteinwasser gegen Fieber. Diese wunderbar alte Tradition der Nutzung von Heilsteinen für die Vitalisierung von Trinkwasser gewinnt heute erfreulicherweise wieder an Bedeutung und findet treue (Wasser)Anhänger.

♥ I love Micro Habits ♥

Wie Arbeiten des japanischen Wissenschaftlers Masaru Emoto aus den 1990er Jahren zeigen, kann Wasser durch ganz unterschiedliche Informationen von außen energetisiert werden. Seine bizarr-schönen Fotografien von Eiskristallen demonstrieren eindrucksvoll, dass sowohl Sprache als auch Musik die Wasserstruktur zu beeinflussen vermögen. Mit den Klängen von Enya-Songs beispielsweise erschuf er traumhaft harmonische Kristallstrukturen, während Crashmetallmusik die Eiskristalle wahrlich „crashte“, also richtiggehend zerstörte. Auch wenn die Wissenschaft all diese Phänomene noch nicht abschließend erklären kann, bleibt die Vorstellung von der energetischen Wirkung auf die Materie ein absolut faszinierendes Thema. Dem Element Wasser ist in der TCM Traditionell Chinesischen Medizin der männliche Blasenmeridian sowie der Nierenmeridian als weibliches Pendant zugeordnet. Blockaden auf den Wasserméridianen können sich in „dunklen Wolken“ wie Ängstlichkeit oder depressiver Verstimmung zeigen. Die TCM sieht den menschlichen Körper als ein großes Netzwerk aus Energiebahnen, den sogenannten Meridianen.

Der Nierenmeridian, beispielsweise, ist nicht nur für die physische Funktion der Nieren verantwortlich, er stärkt auch unsere Lebensenergie. Durch Blockaden auf diesem Meridian verliert nicht nur das Organ Niere seine volle Kraft, sondern auch die gesamte Lebensenergie wird geschwächt. Die TCM lehrt uns, dass reines Trinkwasser viel mehr kann als nur den Durst stillen, es bringt die körpereigenen Rhythmen in Balance. Es wäre wunderbar, wenn ich Dich mit meiner Begeisterung infizieren und Dein Bewusstsein für das großartige Wasserelement schärfen könnte. Welches Wasser hat eine Chance, zu Deinem Lieblingswasser zu avancieren? Entdecke Dein persönliches Wasserritual und tauche jeden Tag ein Stück tiefer in die erfrischende Welt des Wassers ein. Agua da Vida – das Lebenswasser ist ein wahrlich besonderes Lebenselixier. Nähre auch Du den Fluss Deines Lebens und lass Deine Schiffchen flitzen!

=> Wusstest Du, dass bereits ein 2%iger Abfall der Wasserreserven unter den gesunden Normalstatus in unserem System zu einer 25%igen Reduzierung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen kann? Tauche ein in die faszinierende Wasserwelt, Dein energetisierendes Lebenselixier!

## ✓ Rechtlicher Hinweis/ Urheberrecht

Du darfst jederzeit und ohne ausdrückliche Erlaubnis auf meinen Wasserartikel verlinken oder ihn in sozialen Netzwerken teilen, um möglichst viele Menschen zu informieren und motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Eine (auch teilweise) Vervielfältigung oder Nachveröffentlichung – ob elektronisch oder gedruckt – ist jedoch untersagt, sofern Du nicht vorher schriftlich meine Zustimmung eingeholt hast. Zuwiderhandlungen werden juristisch verfolgt. Genehmigte Nachveröffentlichungen müssen den Artikel vollständig und unverändert wiedergeben. In Printmedien müssen stets die vollständigen Quellenangaben inklusive meiner Homepage angegeben werden, und bei Online-Nachveröffentlichungen ist zusätzlich ein anklickbarer Link zur Originalseite oder zu meiner Homepage [www.christinegabrielahutt.com](http://www.christinegabrielahutt.com) erforderlich.

♥ I love Micro Habits ♥