

## FEUCHT IST BESSER – WASSER UND NARBEN

«Wenn du Wasser trinkst, denke an die Quelle.» Chinesisches Sprichwort

Wasser ist buchstäblich Lebensquell. Kein Lebewesen auf unserem Planeten kommt ohne Wasser aus – mehr noch: Die meisten bestehen zu einem Grossteil daraus. Man sieht es uns vielleicht nicht an, doch eigentlich sind wir Wassergeschöpfe: Durch unseren Körper fliessen täglich mehrere tausend Liter davon, dies entspricht rund 20 gefüllten Badewannen. Wir bestehen zu ca. 70 Prozent aus Wasser. Es transportiert im Körper gelöste Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen und transportiert Gifte und Schlacken ab. Deshalb ist es von grösster Bedeutung für alle menschlichen Stoffwechselprozesse. Der gesamte Körperzustand von der Zellerneuerung bis hin zur Funktion aller Organe ist vom Wasserhaushalt abhängig. Wir müssen Wasser trinken, um zu leben.

Bereits vor über zweitausend Jahren erkannte Platon: «Das Wasser heilt alle Beschwerden des Menschen, gibt Energie und Lebensfreude!». Gutes Trinkwasser erhöht unser Leistungsniveau, denn es steigert Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit sowie Stressresistenz, wirkt Erschöpfungszuständen entgegen und verzögert den Alterungsprozess im Körper. Wasser bringt Lebensenergie und sorgt für Kraft und Power! Damit kann es als das wichtigste Lebensmittel bezeichnet werden. Die empfohlene tägliche Trinkmenge an Wasser beträgt für einen Erwachsenen etwa zwei bis drei Liter. Dabei spielt seine Reinheit eine sehr wichtige Rolle. Reines Wasser zu trinken und für die Zubereitung von Speisen zu verwenden, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit – es kann das gesamte Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Wundheilung erheblich verbessern.

Wird die Haut durch eine äussere Einwirkung verletzt, entsteht eine Wunde. Der Körper reagiert auf eine Verletzung mit einer Reihe genau aufeinander abgestimmter Schritte mit dem Ziel, die Wunde zu schliessen und eine Heilung herbeizuführen. Eine komplette Heilung ist bei inneren Organen möglich. Bei Hautwunden aber kann der Körper nur reparieren. Der entstandene «Spalt» wird zuerst mit einem Blutgerinnsel verschlossen und dann von innen mit einem Bindegewebe aufgefüllt – eine Narbe entsteht.

Diese Narbe unterscheidet sich in Funktion und Aussehen von der sie umgebenden Haut. Die Narbe ist zuerst rot, später wird sie weiss, und sie bleibt heller. Auch Haare, Talg- oder Schweißdrüsen werden im Narbengewebe nicht neu gebildet. Das Narbengewebe hat weniger elastische Fasern (Collagen), so dass es zu einer Schrumpfung und Verhärtung

kommen kann: Die Narbe kann sich nach innen ziehen. Das Narbengewebe ist auch geringer durchblutet, das Gewebe enthält weniger Wasser.

Alltagswunden sollten generell so versorgt werden, dass ein verbesserter Heilungsprozess möglich ist. In einem feuchten Wundmilieu tritt die Heilung schneller ein und das Narbenrisiko ist reduziert.

Eine abwechslungsreiche Ernährung, aus Chinesischer Sicht eine warme Ernährung mit gutem Qi, sorgt für die ausreichende Aufnahme von Nährstoffen und ist für den reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen sehr wichtig. Sie spielt daher auch bei der Entstehung und Heilung von Wunden eine wichtige Rolle.

Unsere Nahrung sollte sich aus einem ausgewogen Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen sowie Vitaminen und Mineralstoffen zusammensetzen. Zusätzlich benötigt der Körper Wasser. Daher sollten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge mit gutem Wasser achten. Bei einer grösseren Wunde ist die Eiweiss- und Energiezufuhr sowie der Bedarf an Vitaminen, Spurenelementen und Flüssigkeit erhöht. Der Ernährungszustand des Patienten spielt eine wichtige Rolle bei der Wundheilung. Ein Ernährungsdefizit kann die Entstehung chronischer Wunden fördern und verschlechtert die Wundheilung.

Chronische Wunden können den Nährstoffbedarf beeinflussen, denn bei der Wundheilung findet ein aufwändiger Wiederherstellungsprozess statt, der viel Energie, Zellaufbaumaterial (Eiweiss) und Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralien, verbraucht.

Um zu verstehen, warum der Nährstoffbedarf die Wundheilung beeinflusst, muss man sich die einzelnen Wundheilungsphasen näher ansehen.



### Die Wundheilung wird in drei Phasen eingeteilt:

- **Phase 1: Die Reinigungsphase** – Hier versucht der Körper, durch das Ausschwasmen von Fremdkörpern und abgestorbenen Gewebeteilen, sich selbst zu reinigen. Es kommt z. T. zu starkem Nässen der Wunde. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren, damit keine Mikroorganismen eindringen können. Der Flüssigkeitsbedarf ist erhöht, denn durch die Bildung von Wundflüssigkeit verliert der Körper Wasser.
- **Phase 2: Die Proliferations- oder Granulationsphase** – Hier wird neues Gewebe (Granulationsgewebe) gebildet, um bestehende Substanzverluste aufzufüllen. Dabei verbraucht der Körper Eiweiss und Energie. Ein besonderer Eiweissbaustein, das Glutamin, ist auch an dem Geschehen beteiligt. Ausserdem benötigt der Körper für diese Arbeit Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe sowie genügend Wasser. Das Granulationsgewebe ist gut durchblutet und dunkelrot. Es muss besonders geschützt werden.
- **Phase 3: Die Epithelisierungsphase** – In dieser Phase erfolgt die Umbildung von Granulationsgewebe in Narbengewebe und damit zum Wundverschluss. Es kommt zur Bildung einer neuen Haut durch Epithelgewebe. Ob sich eine Narbe bildet, ist ab-

hängig davon, wie viele Hautschichten zerstört sind. Für diesen Prozess werden ebenfalls viele Nährstoffe und ausreichend Flüssigkeit benötigt.

Was passiert, wenn der Körper in dieser Situation schlecht mit Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt ist? Es fehlen die nötigen Nähr- und Baustoffe! Die Wunde schliesst sich nicht und bereitet weiter Schmerzen. Bei einer zu geringen Energiezufuhr wird vom Körper das benötigte Eiweiss in Energie umgewandelt, sprich Eiweiss aus dem Muskel wird abgebaut. Die Trinkmenge und das «Qi» des Wassers sind ganz besonders von Bedeutung bei der Wundheilung bei akuten so wie auch chronischen Wunden. Sauberes Wasser ist noch lange nicht gesundes Wasser. Negative und positive Einflüsse sind im Wasser gespeichert. Auch wenn es sauber ist: Unser Trinkwasser behält negative Schwingungen und Informationen von Schadstoffen, denen es ausgesetzt war.

Wissenschaftlich bewiesen wurde, dass Wasser alle Informationen speichert, mit denen es in Kontakt kommt. Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto zeigt durch unzählige Fotografien von Wasserkristallen, dass Wasser ein «Gedächtnis» hat.

Selten machen wir uns Gedanken über die Qualität unseres Trink- und Brauchwassers, es scheint ja gut zu sein. Dabei nimmt die Trinkwasserverunreinigung durch Industrie, Schwermetalle, Medika-



HEALTH CARE • THERAPIE

# AKUPUNKTUR THERAPIE

Clever einkaufen mit unserem Auftragswertrabattsystem. Infos unter [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Sortiment an Akupunktur-Nadeln für alle Bereiche!






Unser komplettes Sortiment und noch vieles mehr finden Sie auf [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch) oder fordern Sie unseren aktuellen Komplett-Katalog an!



24 H SHOPPING: [WWW.SISSEL.CH](http://WWW.SISSEL.CH)

MEDIDOR AG · Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich  
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00 · [mail@medidor.ch](mailto:mail@medidor.ch) · [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)





### Aus- und Weiterbildungen

Für SBO-TCM Mitglieder zum Teil mit Rabatt (siehe Hinweis zu einzelnen Kursen auf Webseite)

**Tuina Passerelle**  
mit Reto Turnell  
laufend neue Angebote

**Vorbereitung für HFP P1 / P2**  
mit Marina Tobler  
laufend neue Angebote

**Schmerzsyndrome Ellbogen & Hand**  
mit Jan Zwarthoed  
Mo/Di: 08./09. Juni 2015  
Dauer: 09.00 - 17.00 Uhr

**Chinesische Arzneimittel (Ausbildung)**  
mit Jürg Wilhelm  
Do: 11. Juni 2015 (ca. 1 x Mt.)  
Dauer: 09.00 - 17.00 Uhr

**Tuina Ausbildung**  
mit Reto Turnell  
Sa/So: 27.06.2015 Start  
Dauer: 09.00 - 17.00 Uhr

**Kopfbeschwerden & westl. Kräuter**  
mit Marcel Janson  
Sa/So: 20./21. Juni 2015  
Dauer: 09.00 - 17.00 Uhr

**Pädiatrie & westl. Kräuter**  
mit Birte Hinz  
Sa/So: 11./12. Juli 2015  
Dauer: 10.00 - 18.00 Uhr (Sa)

**Schmerzsyndrome Hüftgelenk**  
mit Jan Zwarthoed  
Mo/Di: 17./18. August 2015  
Dauer: 09.00 - 17.00 Uhr

**Weitere Angebote finden Sie auf unserer Webseite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Biomedica Zürich**  
Westliche und fernöstliche Medizin  
Flughofstrasse 41, 8152 Glattbrugg  
Tel. 043 321 34 34, Fax 043 321 36 36  
[info@biomedica.ch](mailto:info@biomedica.ch) - [biomedica.ch](http://biomedica.ch)



mente und Düngemittel leider auch bei uns stetig zu. Sicher, die Trinkwasserverordnung in der Schweiz zählt im internationalen Vergleich zu den strengsten, dennoch werden gesetzlich erlaubte Grenzwerte an Schadstoffen geduldet. Stoffe, die man im Trinkwasser nicht sieht, nicht riecht und nicht schmeckt. Veraltete Rohrsysteme vermindern die Qualität weiter.

Von der Quelle bis zu unseren Haushalten kann sich unser Wasser mit verschiedenen Stoffen wie Hormonen, Bakterien, Medikamentenrückständen, Pestiziden, Herbiziden, Schwermetallen und vielem mehr anreichern. Zudem wird unser Leitungswasser chemisch gereinigt, desinfiziert und immer öfter fluoridiert, gechlort und UV bestrahlt. Alles, was mit dem Wasser in Kontakt gekommen ist, bleibt energetisch im Wasser erhalten. Aus den PET oder Plastikflaschen gelangen zudem Weichmacher und Acetaldehyd in das abgefüllte Tafel- oder Mineralwasser. Anschliessend wird es zum Teil wochenlang über weite Strecken transportiert bzw. zwischengelagert.

Biologisch betrachtet ist das was wir heute trinken ein kraftloses totes Wasser. «Reifes Wasser» sprudelt mit eigener Kraft aus dem Erdreich. In dieser

Hinsicht lässt es sich mit einem lebendigen Organismus vergleichen. Früher gab es keine Wasserversorgung mit Rohrleitungen. Das Wasser wurde direkt von einer Quelle oder aus den Brunnen geschöpft. Sämtliche vorhandenen Strukturen blieben so erhalten. Hätte unser Leitungswasser noch den Energiegehalt von Quellwasser, wie vor ca. 80 Jahren, gäbe es heute vermutlich weniger kranke Menschen und auch massiv weniger Wundheilungsstörungen.

Es gibt heute die Möglichkeit Wasser zu energetisieren. Warum ist das nötig? Weil die allerwenigsten Menschen bei uns Zugang zu einer Quelle haben – die Alternative ist, unser Leitungswasser «wiederzubeleben». Es gibt Produkte, um auch im Haushalt wieder möglichst nahe an die sprudelnde Kraft aus dem Erdreich zu gelangen. Wissenschaftler entwickelten Wasserbelebungs-systeme, um die zerstörte Wasserstruktur wiederherzustellen und die gespeicherten Schadstoffinformationen zu löschen. Mit diesen Verfahren lässt sich das Wasser in seinen ursprünglichen, kraftvollen Zustand versetzen.

Nicht vergessen – wir bestehen zu rund 70% aus Wasser!

**Weitere Infos: [www.isein.info](http://www.isein.info)**



**Autorin: Pascale Anja Barmet**  
SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich,  
Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

*Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!». Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.*

# i.sein



WASSER.

## TWFplus Wasserfilter kompakt

Schadstofffilterung plus Wasserbelebung

**Der TWFplus Wasserfilter ermöglicht die gezielte und zuverlässige Filtrierung des Trinkwassers und entfernt Bakterien, organische Verunreinigungen, Chlor, Medikamentenrückstände für ein reines und wohlschmeckendes Trinkwasser. Zusätzlich wird die Wasserhärte reduziert.**

Der TWFplus Tisch-Wasserfilter bietet Ihnen eine flexible und schnelle Lösung für Ihre Wasserproblematik. Ohne Montageaufwand, schnell aufgestellt und mit der richtigen Filterpatrone können Sie sofort sauberes und unbelastetes Wasser trinken. Der Standfilter in hochglänzendem Edelstahl fügt sich optisch optimal in Ihr Küchendesign ein und benötigt nicht mehr Platz als eine herkömmliche 1-Liter-Flasche. Der Wasserhahn ist integriert. Ein Umlenkhaahn erlaubt den schnellen Wechsel von Trinkwasser zu Brauchwasser.

Nehmen Sie den Wasserfilter einfach mit auf Reisen. So können Sie auch unterwegs, bei unsicherer Wasserqualität, stets bestes Trinkwasser geniessen. Gleichzeitig können Sie auf den Kauf von Wasser in Plastikflaschen verzichten. Ideal für den Einsatz in Mietwohnungen zur zusätzlichen Wasseraufbereitung in der Küche. Je nach Anforderung stehen verschiedene R&J Keramik-Aktivkohlefilter für das Gehäuse zur Verfügung.

**Wir beraten Sie gerne zum Thema Wasserbelebung und Wasserfilterung:**

**[www.isein.info/wasser](http://www.isein.info/wasser)**



i.sein by simplify. gmbh  
mühlestrasse 16 · CH-6313 edlibach  
T +41 41 711 70 11  
[kontakt@isein.info](mailto:kontakt@isein.info) · [www.isein.info](http://www.isein.info)