



## Lebendiges Wasser – Quell der Gesundheit

„Die Natur ist die beste Apotheke“ hat schon Pfarrer Kneipp erkannt. Neben Wasseranwendungen von außen ist es genauso wichtig für die menschliche Gesundheit, gutes, reines und vor allem naturbelassenes Wasser zu trinken. Quellwasser nimmt auf seinem Weg vom Abregnen über verschiedene Erd- und Gesteinsschichten viele Informationen in Form von Schwingungen auf, die dem menschlichen (oder tierischen) Organismus Gesundheitsimpulse geben können. So, wie eine Stimmgabel eine Gitarrenseite zum Schwingen bringen kann, wenn der richtige Ton eingestellt ist.

Aber nur unbehandeltes, *lebendiges* Wasser behält seine kristalline Struktur und somit seine Informationen. Sobald Wasser Pumpdruck, langen Leitungen oder physikalisch-chemisch-thermischer Behandlung ausgesetzt wird, wie das bei Leitungswasser der Fall ist, verliert das Wasser meist seine wichtigen natürlichen Eigenschaften.

### Wasser – unser Lebenselixier

Wasser ist Leben, Wasser gehört zu den Urelementen des Lebens, Alles Leben kommt aus dem Wasser, vom Einzeller bis zum Embryo im Mutterleib. Ohne Wasser ist kein Leben auf unserem Planeten möglich, weder für uns Menschen, noch für Tiere und Pflanzen.

Die Erde ist von ca. 70% Wasser bedeckt - auch unser Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser. Das ist kein Zufall, sondern Ausdruck einer höheren Ordnungsstruktur.

Wasser ist die Grundlage dafür, dass alle Funktionen im Organismus, wie Köperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herz-Kreislauf-Funktion und Gehirnfunktion ablaufen können.

Als wichtigster Baustoff in unserem Körper ermöglicht Wasser unter anderem den Stoffwechsel, es ist Transportmittel und Reinigungsmittel: Über Wasser werden Stoffwechselprodukte, die so genannten Schlacken, aus dem Körper befördert. Auch für die Temperaturregulierung im Körper ist Wasser essentiell. Nur wenn der Wasserhaushalt in Ordnung ist, können diese Aufgaben optimal erfüllt werden. Dann fühlen wir uns wohl und bewahren durch das richtige Trinkverhalten unsere Gesundheit. Wie die Ernährung ein Pfeiler für unsere Gesundheit ist, so ist es auch Wasser – es ist unser Lebenselixier und **Lebensmittel** Nummer eins.

### Aber Wasser ist nicht gleich Wasser

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ (S. Kneipp)

In Deutschland ist das Aufdrehen des Wasserhahns oder das Öffnen der Mineralwasserflasche selbstverständlich. Aber Wasser ist nicht gleich Wasser! Herkunft, „Alter“ und Behandlung bestimmen die Qualität. Wir müssen uns fragen, wie *lebendig*, sprich, wie natürlich ist unser Wasser eigentlich noch? Und kann es von unseren Zellen überhaupt noch optimal verwertet werden?

Mehr zum Thema „Lebendiges Wasser“ finden Sie unter  
[http://www.st-leonhards-quelle.de/ha\\_Wasser.html?current\\_mp=6](http://www.st-leonhards-quelle.de/ha_Wasser.html?current_mp=6).

## Der Sensorik-Test: Spüre den Unterschied

Ein Sensorik-Test ist eine bewusste Verkostung verschiedener Wässer. Er fördert die Eigenwahrnehmung und führt zuverlässig zu „seinem“ Wasser. Dabei kann jeder Mensch über seine eigene Geschmackswahrnehmung erfahren, welches Wasser die individuelle Gesundheit am besten unterstützt. Ein Wasser sollte nie hart, metallisch oder irgendwie unangenehm schmecken. Das Wasser, das sich im Mund am weichsten anfühlt, am angenehmsten schmeckt und keinen störenden Nachgeschmack hat, passt momentan am besten zum Verkoster.

Während Kinder noch instinktiv wissen, was ihnen gut tut, lässt diese Fähigkeit im Laufe des Lebens leider oft nach. Das liegt auch daran, dass Genussmittel und vor allem industriell hergestellte Lebensmittel die Geschmackswahrnehmung negativ beeinflussen.

Da sich im Laufe der Zeit die Bedürfnislage und somit der Geschmack ändern können, empfiehlt es sich, den Sensorik-Test in gewissen Abständen zu wiederholen. Wenn ein Mensch das für ihn beste Wasser gefunden hat, fällt ihm auch das Trinken der empfohlenen Tagesmenge leicht!



## Und so geht's:

1. Stelle möglichst viele, unterschiedliche Wässer zum Vergleich auf.

### Tipp:

Im Herbst gibt es von St. Leonhards den so genannten Multikasten mit sechs verschiedenen Sorten zum Probierpreis.



2. Achte darauf, dass alle Wässer Raumtemperatur haben.



3. Nimm nacheinander von jedem Wasser einen Schluck und achte bewusst auf den Geschmack. Kannst Du einen Unterschied spüren?



4. Erlebe, dass eines der Wässer besonders angenehm, leicht und weich schmeckt. Es trinkt sich wie von selbst!



5. Du hast gerade den Sensorik-Test gemacht und dabei das Wasser gefunden, das am besten zu Dir passt.



Ganz bewusst auf unsere Körpersignale zu hören ist ein wichtiger Schritt für unsere Gesundheit sowie ein Mehr an Vitalität und Genuss. Gutes Leben kann so einfach sein!

## Die Verpackung macht's

Doch nicht nur der Inhalt der Flasche ist entscheidend – auch die Art der Abfüllung und das Verpackungsmaterial spielen eine bedeutende Rolle. Die beste Verpackung ist Glas! Glas ist geschmacks- und geruchsneutral, gibt keine schädlichen Stoffe ins Wasser ab und schützt den Inhalt vor Einwirkungen von Aussen. Glas ist gesundheitlich absolut unbedenklich.

Um die natürliche Qualität von lebendigen Wässern zu erhalten, füllt St. Leonhards seine lebendigen Wässer schonend direkt am Quellort ab. Pumpdruck oder das Führen durch lange Rohrleitungen wird bewusst vermieden.

## Bewusst essen und trinken – das Beste für uns und die Natur

Wir sollten unser Bewusstsein wieder schärfen und darauf achten, welche **Lebensmittel** wir mit unserer täglichen Nahrung zu uns nehmen.

- **Lebensmittel aus biologischem Anbau** führen unserem Organismus Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichend hoher Qualität zu. Ernähren wir uns vorwiegend biologisch, leisten wir damit einen wichtigen Beitrag für unsere Umwelt und nicht zuletzt für Wasser, unser Lebensmittel Nummer 1. In der biologischen Landwirtschaft ist der Einsatz von chemischen Düngemitteln oder Pestiziden nicht erlaubt. Dadurch wird unser wichtigster „Bodenschatz“, unsere Wasserspeicher, auch für zukünftige Generationen geschützt.
- Denaturierte Lebensmittel entsprechen nicht mehr dem Kneipp'schen Prinzip von der **Naturbelassenheit der Nahrung**. Unsere Lebensmittel sollten möglichst wenigen Veränderungen ausgesetzt werden, damit die ursprüngliche Qualität und ihr Nährwert vollwertig erhalten bleiben. Jeder Ver- bzw. Bearbeitungsschritt nimmt einem Lebensmittel ein Stück notwendige Vitalität. Industriell gefertigtes Essen kann im besten Falle noch Nahrungsmittel, aber keinesfalls Lebensmittel genannt werden. Das gleiche gilt für Wasser: Nur lebendiges Wasser entspricht natürlicher Qualität und kann seine Aufgaben im Organismus optimal erfüllen. Und: es schmeckt!
- Auch die **Frische der Lebensmittel** spielt eine Rolle. Fast alles, was wir essen, ist mittlerweile in Alu, beschichtetem Weißblech oder Plastik verpackt, um eine möglichst lange Haltbarkeit zu garantieren – auf Kosten unserer Gesundheit. Alle diese Materialien geben Substanzen ab, die in die natürlichen Regulationsvorgänge des Organismus eingreifen. Die beste Vorsorge ist natürlich, soweit es möglich ist, auf Verpackungen zu verzichten. Wie bei Wasser ist die beste Verpackung vieler Lebensmittel das Material Glas.

Je mehr wir uns wieder bewusst ernähren, umso mehr „erschmecken“ wir die Qualität unserer **Lebensmittel** und auch welche Lebensmittel am besten zu uns passen. Probieren Sie es aus!

Übrigens: Ein Sensorik-Test trägt maßgeblich dazu bei, unsere Eigenwahrnehmung zu sensibilisieren.

## Qualitätssiegel

St. Leonhards kennzeichnet alle seine Naturprodukte mit dem neuen unternehmens-eigenen Qualitätssiegel „Mit der Natur im Reinen – St. Leonhards Qualität“. Der dem Siegel zugrunde liegende Kriterienkatalog fasst die bereits seit langem geltenden strengen Standards bei der Herstellung aller Erzeugnisse anschaulich zusammen. Ziel des neuen Siegels ist es, Verbrauchern mehr Transparenz bei der Produktqualität zu bieten.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.st-leonhards.de](http://www.st-leonhards.de)