

Der Wasser-Mann und sein Lebenselixier

GESUNDHEIT Die Wirkung von Wasser auf den menschlichen Organismus fasziniert Kurt Hörmann. Seit 30 Jahren untersucht der Lichtenfelser Physiotherapeut das Phänomen. Vieles, was er aus der Literatur kennt, hat er an sich selbst ausprobiert.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
MATTHIAS EINWAG

Lichtenfels - „Du bist nicht krank, du bist durstig.“ Dieser etwas provokativ klingende Satz von Kurt Hörmann lässt aufhorchen. Wie? Wenn Wasser fehlt, geht es mir schlechter? „Ja, genau, wer gut hydriert ist, bringt aber auch bessere Leistungen“, sagt der Physiotherapeut und Osteopath. „Wasser ist nicht alles, aber es ist die Grundlage für fast alles“, fährt der 49-Jährige fort. „Für das Überleben der Zellen sind Qualität, Menge und Fluss des umgebenden Wassers entscheidend“, erklärt er. Durch einen ausgewogenen Wasserhaushalt sei es möglich, die Zellen möglichst lange frisch zu halten, ja sogar den Alterungsprozess auszubremsen.

Dabei ist Wasser nicht gleich Wasser. Wenn Kurt Hörmann über das Thema spricht, sprudeln die Fachausdrücke und Fakten nur so aus ihm heraus. Seit rund 30 Jahren fasziniert ihn diese Thematik.

Wegen eigener gesundheitlicher Probleme, die seine Lebensqualität massiv einschränkten, kam er zur natürlichen Gesundheitslehre. „Du musst dich selber kümmern“, sagte er sich. Zunächst las er Fachliteratur. Und weil er von Natur aus neugierig ist („ich bin immer schon sehr experimentierfreudig gewesen“), probierte er verschiedene Wasser aus, veredelte sie und merkte, welches ihm gut tut und welches nicht. „Dass ich heute allergiefrei bin, habe ich dem Wasser zu verdanken“, sagt er.

„Der Wasserhaushalt ist der meistunterschätzte Faktor in Prävention und Therapie.“

Kurt Hörmann
Wasserkundiger

Wasser sei nicht nur unser Lebensmittel Nummer 1, sondern ein wertvoller Helfer beim Gesunderhalten des Organismus. Slogans wie „Trink dich jung“ oder „Aktiv gesund bleiben“ wiesen darauf hin, dass sich jeder Mensch durch cleveres Trinken etwas Gutes tun könne. Innere und äußere Anzeichen des Alterns, sagt Kurt Hörmann, seien immer ursächlich begleitet durch Dehydrierung (Wassermangel).

Anzeichen für Dehydrierung

Und dehydriert sind nach seiner Überzeugung sehr viele Menschen. Übergroßer Hunger, Verspannungen, Schmerzen oder auch Konzentrationsschwächen können Anzeichen für einen nicht ausgeglichenen Wasserhaushalt sein. Vieles sei wissenschaftlich erwiesen, anderes individuell verschieden und von vielen Faktoren abhängig.

Kurt Hörmann rät ganz einfach zum Ausprobieren, welches Wasser, welche Menge zu einem ausgewogenen Haushalt führt. Wasser rege die Zellen zur Erneuerung an und es befreie von Schlacken und Giftstoffen.

Wenn zum Beispiel jemand öfter ein übersteigertes Hungergefühl verspüre oder übers Maß hinaus esse, könnte es sein, dass sein Körper nicht Hunger, sondern Durst signalisiere. Abhilfe



Natürliches Quellwasser - etwa aus dem Königsbrunnen bei Uetzing (unser Bild) - ist gut für den menschlichen Organismus.

Fotos: Matthias Einwag

könnte bringen, jeweils vor dem Essen ein bis zwei Gläser Wasser zu trinken.

Dass das kein Hokuspokus ist, werde von zahlreichen Medizinern und Wissenschaftlern bestätigt. Wer täglich frisches, kohlenstoffarmes Wasser trinke, sei gegen viele Krankheiten gefeit oder könne aktiv zur Gesundheit beitragen. Um das Gesagte zu untermauern, legt Kurt Hörmann eine Liste der „46 wichtigsten Gründe, täglich Wasser zu trinken“ auf den Tisch, die der indische Mediziner Batmanghelidj erstellt hat.

„Wasserbotschafter“

Kurt Hörmann lacht. Als „Wasser-Mann“ („obwohl ich Zwilling bin“) oder „Wasserbotschafter“ lasse er sich gern bezeichnen. Bei seinen Vorträgen möchte er die Menschen sensibilisieren, ihnen etwas bewusst machen, sie zum Ausprobieren animieren, um ihr Leben in die Balance zu bringen. Wie der Organismus darauf reagiere, könnten die Leute dann selbst beobachten.

„Der Wasserhaushalt ist der meistunterschätzte Faktor in Prävention und Therapie“, sagt Kurt Hörmann. Es komme darauf an, die Bedürfnisse des Einzelnen und die Lebensumstände zu berücksichtigen. Der Wissenschaftler Patrick Flanagan habe einmal geschrieben: „Alle



Ein Glas Wasser heilt zwar keine Wunden, trägt aber zur Gesunderhaltung des Organismus bei, sagt Kurt Hörmann.

Symptome des Alterns werden begleitet durch Dehydrierung.“ Daraus könne man folgern, dass der Weg zurück in die Jugend durch einen intelligenten Wassergenuss zumindest schrittweise möglich ist.

Natürliches Quellwasser

Die Anwendung von Wasser – das als Lebensmittel gilt, nicht als Heilmittel – ist kein Hexenwerk. Kurt Hörmann, der weiß, dass es im Fränkischen Jura Brunnen und Quellen gibt, deren Wasser eine positive Wirkung zugesprochen wird, drückt sich so aus: „Wenn's den Leuten schmeckt, ist das okay.“ Natürlich sage das noch nichts über den hygienischen Zustand dieser Quellen aus. Es komme darauf an, ein Wasser zu trinken, das leichtgängig sei.

„Alle Symptome des Alterns werden begleitet durch Dehydrierung.“

Kurt Hörmann
Wassersachmann

Quellwasser aus der Fränkischen Schweiz in Glasflaschen oder Aktivwasser, das durch Ionisierung einzigartige Eigenschaften (antioxidativ, basisch) bekommen hat, sei empfehlenswert. Dieses Wasser mit besonderen Lösungs- und Bindungsfähigkeiten, „hält die Zellen lange faltenfrei“.

Leitungswasser lasse sich durch bestimmte Aufbereitung (Elektrolyse) verbessern. Das Veredeln sei freilich nur innerhalb der deutschen Trinkwasserverordnung möglich; das Wasser werde dadurch aber nicht zum medizinischen Heilmittel.

„Ich transportiere Wissen, mache bewusst und berate kompetent, mehr nicht“, sagt Kurt Hörmann. Die Wissenschaft spreche davon, dass 70 Prozent der Deutschen dehydriert seien. Cleveres Trinken sei deshalb ratsam: „Halten Sie Ihre Zellen möglichst lange faltenfrei!“, scherzt Kurt Hörmann zum Abschluss.

Kurt Hörmann referiert in Bad Staffelstein

Thema Einen Vortrag unter dem Titel „Der Wasserhaushalt - Meist unterschätzter Faktor in Therapie und Prävention“ wird der Lichtenfelser Physiotherapeut Kurt Hörmann am Dienstag, 12. Juli, in Bad Staffelstein halten.

Ort Der Vortrag in der „Soundwerkstatt“, Bahnhofstraße 87, Bad Staffelstein, beginnt um 19 Uhr. Eine Anmeldung unter E-Mail info@osteopathie-lif.de oder unter Tel. 09573/34297 ist erforderlich, weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

ANZEIGE

werk markt

Näher dran, mehr drin!

Bauzentrum HEIN
GmbH & Co.KG
www.hein-baustoffe.de

Bauzentrum HEIN GmbH & Co.KG Steinach 48 96268 Mitwitz Tel. 09266/966-0	Bauzentrum HEIN GmbH & Co.KG Austraße 50 96465 Neustadt Tel. 09568/9222-0	Langguth Fliesen & Baustoffe GmbH Vorderer Floßanger 10 96450 Coburg Tel. 09561/8566-0
--	--	---

Alt gegen Neu!

Bei Rückgabe Ihres alten Viereckregners zahlen Sie für diesen neuen

19,95

statt 29,95

GARDENA

Viereckregner Aquazoom 250/1
(Ohne Schlauch und Kupplungsstück)

GARDENA

7,99

Gartendusche
(Ohne Schlauch und Anschlussstücke)

11,99

Ab 11,99 lfdm. ab 0.60

Mr. GARDENER

Tricot-Gewebeschlauch
Flexibel, verdrehicher. 10 Jahre Garantie.
13 mm (1/2"), 20 bar Platzdruck. Ca. 20 m. 11.99 lfdm. 0.60
19 mm (3/4"), 15 bar Platzdruck. Ca. 25 m. 24.95 lfdm. 1.00

49,95

Ab ~~58,99~~ 49,95

KÄRCHER

Hochdruckreiniger 2.14
1,3 kW, Arbeitsdruck max. 100 bar, 3-m-Hochdruckschlauch.
*unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

49,95

GARDENA

Schlauchwagen
Komplett-Set exklusiv bei uns:
20-m-Schlauch 13 mm (1/2"), mit Schlauchstück, Hahnstück und Impulsbrause.

Kurzmeldungen

Evangelische Gemeinde feiert im Pfarrgarten

Obristfeld - Zum Gemeindefest mit dem Thema „Gemeinschaft der Heiligen“ ist das für mich? lädt die evangelische Kirchengemeinde Redwitz morgen nach Obristfeld ein. Den Auftakt macht um 10 Uhr ein Familiengottesdienst im Pfarrgarten, bei schlechtem Wetter in der St. Nikolaus Kirche. Ab 11.30 Uhr wird Mittagessen angeboten. Um 14 Uhr erfreuen die Kinder der Kindertagesstätte „Grünschnabel“ mit einem Stück. Ein gemeinsames Abendbrot um 17 Uhr rundet die Veranstaltung ab.

Korbmuseum eröffnet Sonderausstellung

Michelau - Morgen ab 13.30 Uhr wird im Deutschen Korbmuseum geflochten. Der ehemalige Lehrer der Korbfachschule Georg Oester führt die Feinarbeit vor. Der Landesinnungsmeister Bernd Witzgall zeigt die geschlagene Arbeit. Ebenfalls eingeladen sind Alle zur Eröffnung der Sonderausstellung „Zeichnungen in Tusche und Aquarell“ des Lichtenfelser Korbmachermeisters Manfred Popp am 9. Juli um 14 Uhr im Deutschen Korbmuseum.

Schwüritz VdK wählt Zweiten Vorsitzenden

Schwüritz - Der VdK-Ortsverband hält heute ab 15 Uhr im Gasthof „Zum Bremser“ eine Hauptversammlung ab. Auf der Tagesordnung steht unter anderem die Neuwahl des Zweiten Vorsitzenden.