# WASSER

## Ursprung des Lebens

Michaela Merten

# WASSER

## Ursprung des Lebens

Die besten Anwendungen für
Gesundheit und Wohlbefinden

südwest

# Inhalt


Vorwort 9

Eine kleine Entwicklungsgeschichte 10

Ursprung des Lebens 12

Was ist Wasser? 14

Der globale Wasserkreislauf 15

Woher bekommen wir unser Wasser? 16

Wasser von innen 22

Das Lebenselixier 23

Trinken Sie Wasser … 26

Wasser macht schön! 30

Wasser von außen 38

Belebendes Wasser 39

Aquafitness 39

Wassertherapie – was sie bewirkt 45

Andere Länder, andere Wässer 52

Tipps & Anwendungen 66

Die Wasserapotheke 67

## Meine Wellnessoase 74

Schönheitsbäder mit Rezepturen 75

Belebende Dusche! 87

## Welches Wasser soll man trinken? 92

Sauberes Wasser für einen gesunden Körper 93

Unser Leitungswasser 94

Mineralwasserarten 101

Wasserfilter 113

## Wasserhaltige Nahrungsmittel: Nur das Beste ist gut genug! 118

Gemüse – Wasser zum Essen 119

Obstwasser – »kein Obstler« 129

Kleine Vitaminkunde 136

Sekundäre Pflanzenstoffe 138

Wasser und Salz – eine Liebesgeschichte 142

Schönheit des Wassers 145

Danksagung 149

Literaturnachweise 150

Register 152

Impressum 160

# Vorwort

**Warum ein Buch über Wasser?**

Wasser ist für unseren Körper und für unsere Seele das Wohlfühl-Element Nummer eins. Als Quelle von Schönheit und Gesundheit entspannt und heilt es, spendet Energie und macht enorm fit.
Strahlende Schönheit, jüngeres Aussehen, eine gute Figur und viel Lebenskraft, dies alles vermag uns das Wasser zu schenken.
Es ist so einfach: Sinnlich, gesund und schön zu werden und zu bleiben erreichen wir, indem wir uns unserem Körper und unserer Seele widmen, in uneingeschränkter Zuneigung zu uns selbst.

Wie wir dies mithilfe des Wassers tun können, möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Buch nahebringen. Ich freue mich darauf!

Ihre Michaela Merten

# EINE KLEINE ENTWICKLUNGS-GESCHICHTE

»Das Wasser weist uns den Weg.«

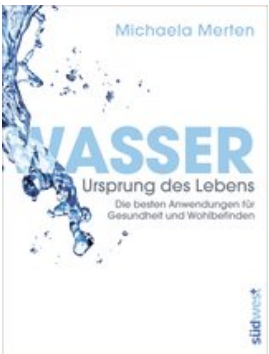
LAOTSE

# Ursprung des Lebens

Alles Leben kommt aus dem Wasser – auch wir. Unsere Erde war vor vier Milliarden Jahren von einer giftigen Hülle aus Ammoniak, Methan und Kohlendioxid sowie Wasserdampf umschlossen. Und sie war sehr, sehr heiß. Als diese Hülle sich im Lauf der Zeit ins All verflüchtigte, kühlte sich unsere Erde ab. Ultraviolette Sonnenstrahlen beeinflussten die Bildung einer neuen Atmosphäre, die hauptsächlich aus Wasserstoff und Kohlendioxid bestand. In weiteren Millionen von Jahren ordneten sich die Atome dieser beiden Stoffe neu und bildeten riesengroße Mengen an Wasserdampf, Kohlenstoff, Stickstoff und Sauerstoff. Dieser Wasserdampf regnete herab und schloss sich zu immer größer werdenden Ozeanen zusammen. Auch dieser Prozess dauerte mehrere Millionen Jahre. Alle Lebewesen entwickelten sich mit der Zeit aus Kohlenstoff und Wasser. Nur im Wasser fanden diese Mikroorganismen Schutz vor den tödlichen Strahlen der Sonne. Vor ca. 450 Millionen Jahren begann dann ein neuer Entwicklungsprozess, denn das Wasser zog sich langsam zurück, und die Lebewesen, die im Wasser wohnten, mussten, wenn sie überleben wollten, umziehen. In einem Jahrmillionen dauernden Entwicklungsgang wagten sich die ersten Mikroorganismen und Pflanzen an Land. Die ersten Einzeller schlossen sich zu Mehrzellern zusammen, die ersten krabbelnden und fliegenden Tiere entwickelten sich. Der erste Mensch könnte entwicklungsgeschichtlich vor ca. 40 Millionen Jahren aufgetaucht

Seit Anbeginn der Entwicklungsgeschichte sind wir Menschen abhängig vom Zusammenspiel von Wasser und Sonne.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE




Michaela Merten

**Wasser - Ursprung des Lebens**

Die besten Anwendungen für Gesundheit und Wohlbefinden

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-517-08977-5

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Die Kraft des Wassers nutzen

Wasser ist für Körper und Seele das Wohlfühl-Element Nummer eins. Es ist notwendig für die Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Stoffwechselvorgänge im Körper. Äußerlich angewendet ersetzt es vielfach die klassische Hausapotheke. Feuchtwarme Wickel beispielsweise stauen die Wärme auf der Haut, die Poren öffnen sich und Krankheitserreger sowie Schadstoffe werden über den Schweiß ausgeschieden. Michaela Merten zeigt, wie man die gesundheitsfördernde Wirkung von Wasser optimal nutzen kann. Der Leser erfährt alles über die richtige Trinkmenge und welchem Wasser er den Vorzug geben soll. Bäder und äußere Anwendungen wie Inhalationen, Wickel und Güsse wirken entspannend und helfen bei zahlreichen leichten Erkrankungen und körperlichen Beschwerden. Viele Tipps und spannende Infos rund ums Wasser runden das Buch ab.

Der Titel im Katalog