



Mit PRISMA gesund leben - 5. Energie-Übung mit Klaus Wienert

## »Die inneren Batterien auffüllen«

**D**er menschliche Körper besteht zu ca. 70 Prozent aus Wasser. Nach der Luft ist Wasser das grundlegendste Element für einen gesunden Körper und einen klaren Geist. Wasser ermöglicht eine gut funktionierende Informationsübertragung im menschlichen System, innerhalb des Gehirns sowie zwischen Gehirn und Empfängern, z.B. Muskeln, Organen und Drüsen. Alle elektrischen, elektromagnetischen und chemischen Aktivitäten in unserem Körper sind abhängig von genügend Flüssigkeit. Auch die Nieren benötigen hinreichend Wasser, um abgebaute Giftstoffe und körpereigene Stresschemie auszuscheiden. In Stress-Situationen sollten Sie deshalb deutlich mehr Wasser trinken. Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers!

*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

### KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.  
www.licht-gesundheit-energie.de

**Ein gesunder Mensch braucht pro Tag mindestens 20 g Wasser pro Kilo Körpergewicht, d.h.: 50 kg Körpergewicht = 1 Liter Wasser. Je 10 kg zusätzlich je 0,2 Liter.**

Trinken Sie bereits morgens vor dem Frühstück ein Glas nicht zu kaltes Wasser und weitere über den Tag verteilt. Dies fördert nachgewiesenermaßen Ihre Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Trinken Sie aber keine größeren Mengen kurz vor bzw. direkt nach dem Essen, da dies die Verdauungssäfte verdünnt. Übrigens: Kaffee und viele Tees wirken dehydrierend, entziehen also dem Körper das Wasser. Daher sollte möglichst reines, energiereiches Wasser getrunken werden.

Das Trinken von Wasser fördert die Konzentrationsfähigkeit, die geistige und körperliche Koordination, die körperliche Entgiftung, die Stressresistenz, die Leistungsfähigkeit und das Energieniveau. Wassermangel dagegen kann sogar die Ursache etlicher Krankheitszustände sein. Gut nachzulesen in: „Wasser, die gesunde Lösung“ von F. Batmanghelidj (erschienen im VAK Verlag). ←

Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr  
Klaus Wienert