



DER WASSER GUIDE

Dr. med. Kirsten Deutschländer



**DIE WASSER
MEDIZINERIN**

**YOUNG
WATER
ACADEMY**

Wasser – Dein Schlüssel zu **Lebenskraft** und **innerer Klarheit**

Ein Guide für
gesundheitsbewusste
Menschen

Inhalt

- 
1. Warum Wasser Leben ist
 2. Wie viel Wasser brauchst du wirklich?
 3. Welche Wasserqualität unterstützt deine Gesundheit?
 4. Energetisiertes Wasser: Mythos oder Medizin?
 5. Deine tägliche Hydrierungsroutine – einfach & wirksam
 6. Wasser & Bewusstsein – ein spiritueller Blick
 7. Dein persönlicher Hydration-Check (Mini-Selbsttest)

1. Warum Wasser Leben ist

- Unser Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser – unsere Zellen, unser Blut, unser Gehirn.
- Wasser ist das Transportmittel für Nährstoffe und der natürliche Entgifter unseres Organismus.
- Spirituelle Perspektive: Wasser ist mehr als ein Element – es ist ein Bewusstseinsfeld, das Informationen trägt.



2. Wie viel Wasser

brauchst du wirklich?

- Faustregel: 30–35 ml Wasser pro kg Körpergewicht pro Tag
- Mehrbedarf bei Hitze, Sport, Stress, Detox
- Kaffee, Alkohol & Softdrinks zählen nicht zur Hydrierung
- Achte auf klare Signale: Durst, trockene Haut, Konzentrationsmangel



3. Welche Wasserqualität unterstützt deine Gesundheit?

- Leitungswasser: oft mit Schadstoffen belastet (Pestizide, Mikroplastik, Medikamentenrückstände)
- Mineralwasser: teilweise zu hohe Mineralstoffkonzentration (für tägliche Entgiftung eher hinderlich)
- Empfehlung:
 - So natürlich wie möglich, ideal ist ein Arteserquellwasser
 - Bei starker Belastung: Gefiltertes Wasser (z. B. Aktivkohle, Umkehrosmose, Keramikfilter)
 - Belebung durch Edelsteine, Verwirbelung, energetische Strukturierung



4. Energetisiertes Wasser:

Mythos oder Medizin?

- Forschung von Masaru Emoto:
Wasserkristalle reagieren auf
Worte, Musik, Gebete
- Zellbiologen wie Gerald Pollack
zeigen: Wasser hat eine "vierte
Phase" – strukturiertes Wasser
(EZ-Water)
- Praxis-Tipp: Lade dein Wasser mit
Intentionen auf („Danke für deine
Lebenskraft“) – das wirkt!



5. Deine tägliche Hydrierungsroutine

- Morgenritual: 500 ml stilles Wasser auf nüchternen Magen
- Hydration-Rhythmus: über den Tag verteilt trinken, nicht auf einmal
- Wassertagebuch: Beobachte dein Wohlbefinden im Zusammenhang mit deiner Trinkmenge
- Achtsamkeit: Trinke bewusst – spüre das Wasser, atme tief, segne es



6. Wasser & Bewusstsein

- Wasser ist ein Spiegel deines inneren Zustands
- Gedanken, Emotionen und Worte beeinflussen die Struktur des Wassers in dir
- Mini-Meditation: Halte dein Glas Wasser, schließe die Augen, sende eine liebevolle Botschaft hinein – dann trinke es mit Dankbarkeit



7. Dein persönlicher Hydration-Check

Mini-Selbsttest:

Wie gut bist du wirklich hydriert?

Beantworte die folgenden **5 Fragen** ganz ehrlich. Für jede Antwort gibt's Punkte. Zähle am Ende zusammen – die **Auflösung** findest du auf der **nächsten Seite**.



Mini-Selbsttest



1. Wie startest du in den Tag?

A) Mit einem großen Glas Wasser –
mein Lieblingsritual! **(3 Punkte)**

B) Erst mal Kaffee... Wasser kommt
später. **(1 Punkt)**

C) Wenn ich dran denke, trinke ich
ein paar Schlucke. **(2 Punkte)**

Mini-Selbsttest



Wie oft trinkst du über den Tag verteilt?

A) Ich trinke regelmäßig, bevor ich Durst habe. **(3 Punkte)**

B) Wenn ich Durst habe oder Kopfschmerzen kriege. **(2 Punkte)**

C) Ich vergesse das oft – dann abends ein halber Liter auf einmal.
(1 Punkt)

Mini-Selbsttest



**Wie bewusst trinkst du dein
Wasser?**

A) Ich spüre richtig rein, segne es
manchmal sogar. **(3 Punkte)**

B) Ich trinke nebenbei beim Arbeiten
oder Essen. **(2 Punkte)**

C) Wasser ist für mich funktional –
nix Spirituelles. **(1 Punkt)**

Mini-Selbsttest

Welche Farbe hat dein Urin meistens?

A) Hell und klar – wie es sein soll.

(3 Punkte)

B) Gelblich – ganz okay. **(2 Punkte)**

C) Dunkelgelb – oh je, erwischt!

(1 Punkt)



Auswertung



12–15 Punkte:

Wasserheld: Du bist ein echtes
Hydrations-Vorbild!

Deine Zellen lieben dich. Mach weiter so
und inspiriere andere!

8–11 Punkte:

Wasserfreund: Du bist auf einem guten
Weg.

Noch ein bisschen mehr Achtsamkeit –
dein Körper wird es dir danken.

5–7 Punkte:

Wasserwunder wartet: Dein Körper
sehnt sich nach mehr Flüssigkeit!

Mach den ersten Schritt – vielleicht
heute noch mit einem liebevoll
getrunkenen Glas Wasser

Bonus-Tipps:

- Trinke aus Glas- oder Keramikflaschen statt Plastik
- Vermeide kaltes Wasser direkt aus dem Kühlschrank – Körper braucht Energie zum Aufwärmen
- Kombiniere Wassertrinken mit Atemübungen für optimale Zellaufnahme

„Wasser ist nicht einfach nur nass – es ist Bewusstsein in Bewegung.“

– Dr. med. Kirsten Deutschländer,

Wassermedizinerin