

### Zentrale Frage?

Kann ich durch das trinken von Meerwasser meinen Körper gesund erhalten?

Warum besteht der menschliche Körper eigentlich bis zu 70 % aus Wasser?



### Wie entstand das Leben auf dem Planeten Erde?

Voraussetzung für die Entstehung von Leben war ein entsprechendes Medium, also eine Substanz als Träger bestimmter Eigenschaften, anderer Stoffe und Prozesse. In unserem Fall ist dies das Element Wasser in Form von salzigem Meerwasser, bei einer Temperatur von 44° C. Darin entstanden zu Beginn Einzeller (Plankton). Einfache Lebewesen mit einer Zellhülle, einem Verdauungstrakt und einer Steuereinheit (Gehirn). Diese wurden zu Zellhaufen und entwickelten sich zu immer komplexeren Organismen. Daraus entstanden letztendlich die ersten Meerestiere, welche eine feste äußere Hülle, Muskeln, Knochen, Organe und ein Gehirn besaßen. Ihr Körper wurde von außen und innen mit salzigem Meerwasser umspült. In einem weiteren Schritt, als die ersten Lebewesen das Wasser verlassen haben, waren sie vorerst noch an das Wasser angewiesen (Amphibien), hatten aber schon Lungen um Luft zu atmen. Nach dem Aufenthalt an Land, war es für diese Tiere lebensnotwendig, sich wieder in das Element Wasser zu begeben um nicht auszutrocknen. Dabei wurden

## Meerwasser trinken - Francisco Martin

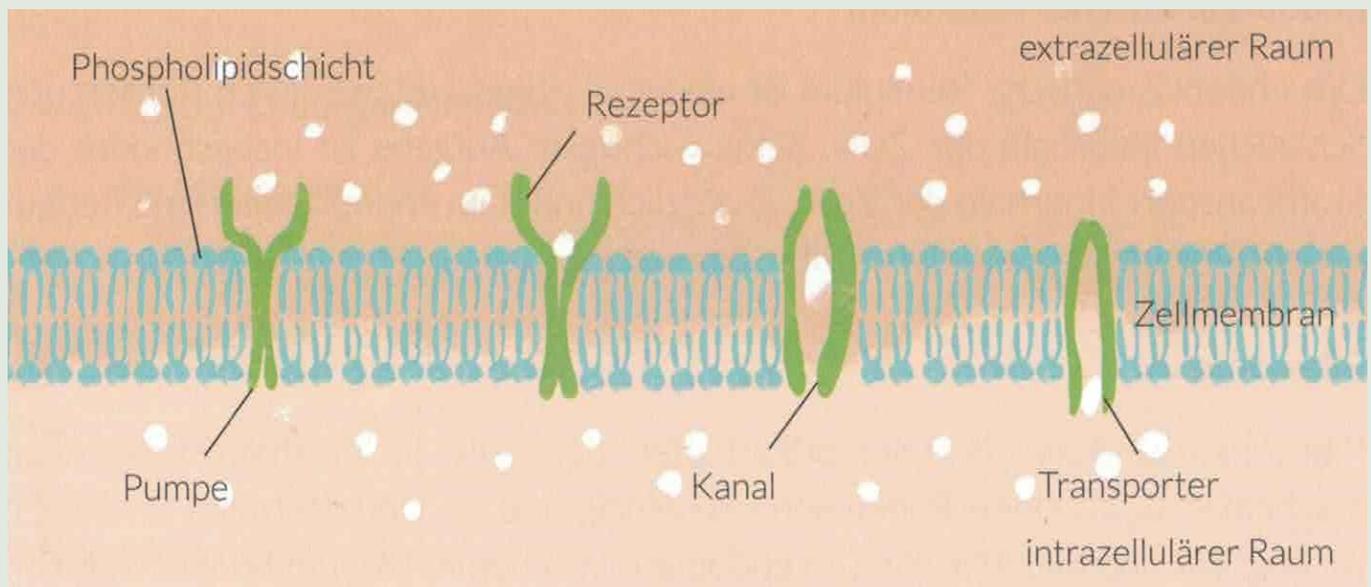
über die Hautporen und dem Prinzip der Osmose nicht nur Flüssigkeit, sondern auch darin gelöste Stoffe (Mineralien) in den Körper aufgenommen. Im Lauf der Entstehung wurde die Haut „stabiler“ und das Lebewesen konnte sich frei an Land bewegen. Flüssigkeit und Mineralien können durch Essen und Trinken aufgenommen werden. (vgl. Quinton, R., (1912), L'eau de mer milieu organique)

→ Wir tragen somit das salzige Meerwasser, geschützt durch unsere äußere Hülle „Haut“, immer noch in uns. Wenn es an die Oberfläche tritt, kann man das sogar schmecken. → Tränen, Schweiß, ...

### Der Mensch besteht zu 50 - 70 % aus Wasser

→ zwei Drittel davon sind intrazelluläre Flüssigkeit (viel Kalium ↔ wenig Natrium)

→ ein Drittel davon sind extrazelluläre Flüssigkeit (viel Natrium ↔ wenig Kalium)



### Exkurs extrazelluläre Flüssigkeit

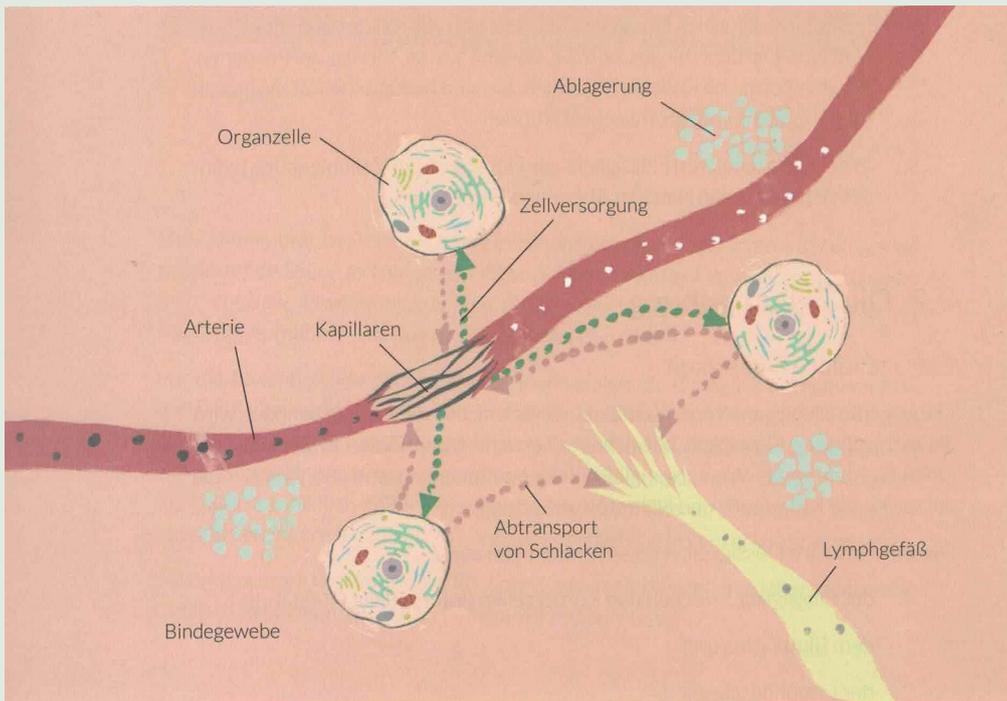
Im sogenannten „**System der Grundregulation**“ (Prof. Dr. Alfred Pischinger) wird beschrieben, wie die Nährstoffe in die Körperzellen gelangen und wie sie sich ihrer Abfallstoffe entledigen. Das lockere Bindegewebe stellt damit einen entscheidenden Verknüpfungs- bzw. Übertragungsbereich zwischen allen Ver- und Entsorgungssystemen her.

#### Versorgung der Zellen:

Transport von Nährstoffen und Sauerstoff über das Blutgefäßsystem zu den Zellen. Ausgehend von den Kapillaren gelangen diese über die extrazelluläre Flüssigkeit zur Zelle.

#### Entsorgung der Zellabfälle:

Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten von den Zellen, über die extrazelluläre Flüssigkeit durch die Blut- und Lymphbahnen.



→ Solange diese Regulation effektiv erfolgt und die Aufnahme von Nährstoffen sowie die Abgabe von Abfallstoffen optimal funktionieren, ist der Mensch gesund. Kommt es zu einer Störung des Abtransports, so bleiben Zellstoffwechselrückstände in der Zellumgebung zurück. (vgl. Eder, J. (2024), Deine Ernährung)

## Grundregulation verbessern

Giftstoffe werden im gesamten Körper „eingelagert“, wenn Sie nicht ausgeschieden werden können. Um dies wieder gewährleisten zu können, sollte die tägliche Trinkmenge erhöht und die Zufuhr von Giften reduziert werden. Dies hat wiederum positive Auswirkung auf die Selbstheilungskräfte des Körpers, da die, für die Homöostase störenden Prozesse, limitiert oder weitestgehend eliminiert werden.

## Unterstützung der Homöostase

### Definition Homöostase:

Der Begriff Homöostase (griechisch: homoiostasis = Gleichstand) beschreibt in der Physiologie die Aufrechterhaltung weitgehend konstanter Verhältnisse in einem offenen System (Organsystem). Die Homöostase erzeugt ein dynamisches Gleichgewicht und ist damit ein essenzielles Prinzip für die Lebenserhaltung und Funktion eines Organismus oder eines Organs.

Dazu zählen z. B.:

- Energiegewinnung
- Blutdruck
- Körpertemperatur
- Wasserhaushalt
- Entgiftung
- etc.