



DR. MED. LYDIA BINUS
Allgemeinmedizin

Durch Wasser zum Leben

Steile Felswände, in Fels gehauene Tunnelbauten sowie ausgesetzte schmale Pfade - teilweise mit von Menschenhand angebrachten Tritten, Stufen und Holzbrücken versehen ... wie feine glitzernde Fäden säumen schmale Wasserleitungen über viele Kilometer hindurch die Pfade und Wege an den Berghängen des wunderschönen Rhonetals.

«Suonen»

«Suone» oder auch «Bisse» ist die Bezeichnung der Jahrhunderte zuvor erbauten Wasserleitungen im Wallis, einem Kanton, der ganz im Süden der Schweiz liegt. Da hier das Klima ganzjährig trocken ist und die Sommer besonders heiß werden, haben die Wal-

liser Bergbewohner bereits im 13. Jahrhundert begonnen, entlang der Berghänge hochgelegene Wasserleitungen anzulegen. Über dieses ausgeklügelte Wassersystem wurden die darunterliegenden Felder und Weidewiesen bewässert. Nur mithilfe dieser Suonen konnte Gras- und

Weideland vor dem Vertrocknen geschützt und dadurch das Überleben der Bergbewohner, welche sich auf Viehwirtschaft spezialisieren mussten, gesichert werden. Dazu wurden spektakuläre und waghalsige Bauwerke zur Überwindung schwindelerregender Felswände errichtet.

Bis auf die 100-Franken-Note

Heute spenden diese Suonen manch einem ermatteten Wanderer Erfrischung und erzeugen zugleich große Bewunderung. Wenn auch das darin fließende Wasser nicht unbedingt zum Trinken empfohlen wird, drückt der kühle und ruhig plätschernde Strom in der heißen Mittags-sonne doch Frische und Lebendigkeit aus! Nicht umsonst wurden die Walliser Suonen erst vor kurzem zum Motiv der neuen 100-Franken-Note erkorren. Denn das Wasser, das Leben bringt, spielt auch heute in unseren Breitengraden eine bedeutende Rolle.

Lebensquell

Um einiges brisanter jedoch gestaltet sich das Thema Wasser in anderen Gebieten der Welt, nämlich dort, wo die Trockenheit eine äußerst lebensfeindliche Umgebung schafft und das Überleben nur durch ausreichende Wasservorräte oder

hochspezialisierte Anpassungen gesichert werden kann. Manche der Wüstenorganismen haben ganz originelle Strategien entwickelt, um an das kostbare Nass zu gelangen: Die Stenocara-Käfer besitzen eine Art körpereigene Wassergewinnungsanlage.

Kopfüber und mit nach oben gestrecktem Hinterleib recken sie sich den hochfeinen frühmorgendlichen Nebelschwaden entgegen. Die Feuchtigkeit sammelt sich allmählich in kleinen Tropfen auf den Chitinpanzern der Tiere und fließt dann in Richtung Mundöffnung ab.

Doch selbst eine Wüste kann sich nach dem langersehnten Regen plötzlich in eine Oase aus Grün oder sogar in ein Blumenmeer aus wunderschön leuchtenden Blüten verwandeln. So zum Beispiel die Atacama-Wüs-

te in Chile, wo jährlich zwischen September und November plötzlich Millionen von wunderschönen Blüten hervorsprießen und die trockenste Wüste der Welt in ein Blumenmeer verwandeln.

Wasser bringt Heilung und Leben!

Doch nicht nur in der Tier- und Pflanzenwelt ist Wasser die Voraussetzung von Leben. Auch wir Menschen brauchen reines Wasser, um gesund und am Leben zu bleiben. Der menschliche Körper besteht schließlich zu einem hohen Prozentsatz daraus. Während ein neugeborenes Kind noch ganze 80–90 % Wasseranteil hat, besitzt ein 85-jähriger Mensch nur noch 45–50 % davon.

Damit alle Stoffwechselforgänge normal ablaufen und problemlos funktionieren, muss der Wassergehalt im Körper stimmen. Schon geringe Schwankungen können die Leistungsfähigkeit extrem einschränken oder sogar zum Zusammenbruch des gesamten Systems führen.

Ganz eindrücklich wurde mir dies bei meinem Aufenthalt in Tansania bewusst, wo sterbende dehydrierte Kinder im Krankenhaus mittels Infusionen aus isotoner Kochsalzlösung förmlich dem Tod entrissen wurden. Glücklicherweise durften Mütter ihre Kleinen wieder in ihre Arme schließen!

Sehr interessant ist auch die Tatsache, dass allein regelmäßiges Händewaschen die Verbreitung der verschiedensten Infektionskrankheiten maßgeblich reduziert. Wasser bringt Heilung und Leben!

Emotional erfrischt?

Reicht es nun aus, wenn unsere physischen Grundbedürfnisse, also die Versorgung mit vollwertiger Nahrung, warmer Kleidung und sauberem Wasser, gestillt sind, um zu leben, zu wachsen und zu gedeihen? Die Erfahrung und Geschichte zeigen etwas anderes. So wird von einem Experiment berichtet, das Kaiser Friedrich II im 13. Jahrhundert aus wissenschaftlicher Neugier durchgeführt haben soll, um die «Ursprache» der Menschen herauszufinden. Zu diesem Zweck befahl er Pflegerinnen, Säuglinge zu stillen und zu pflegen, aber Zärtlichkeiten, Liebkosungen und das Reden zu unterlassen. In der Folge sollen alle Kinder an diesem Mangel gestorben sein.

Es stellt sich also die Frage: Was ist es, was mich auch emotional erfrischt und belebt? Was bringt die trockene Wüste meines Herzens zum Leben und Blühen? Sind es nicht die Liebe, die Geborgenheit und Sicherheit, die ich in wertschätzenden Beziehungen erlebe? Lassen sich hier nicht einige Parallelen zu unseren Suonen- und Wüstenbei-

Es stellt sich also die Frage: Was ist es, was mich auch emotional erfrischt und belebt? Was bringt die trockene Wüste meines Herzens zum Leben und Blühen?





spielen knüpfen, die uns wichtige Lektionen vor Augen führen? Ist erst einmal die Verbindung zur Quelle hergestellt, keimt neues Leben auf!

Gleichfalls müssen wir uns die Frage stellen, welche Umstände zur so häufig geschilderten emotionalen Trockenheit und Leere führen. Immer wieder erlebe ich es im Arztalltag, dass Menschen in psychologischen Gesprächen davon berichten. Dieses Phänomen scheint trotz aller moderner Technik wie «Social Media» (oder gar wegen der Medien?) noch weiter zuzunehmen. Abgesonderte Menschen, die keinen tatsächlichen Austausch mit anderen mehr pflegen, scheinen isolierten Trockengewächsen einer Steppe zu gleichen: Es fehlt ein verbindendes, lebenspendendes Geflecht, das in der Lage ist, Wasser aufzunehmen, zu halten und weiterzugeben. Dies kann in verschiedenen in-

takten Ökosystemen beobachtet werden, die durch zerstörende Brandrodung für immer zu trostlosen Einöden verkommen.

Anschluss am Lebens- quell

Wie schaffen wir in unserer modernen Gesellschaft wieder den Anschluss zum sprichwörtlich «lebenspendenden Wasser»? Wofür setze ich meine Kraft im Leben ein? Geht es darum, insbesondere die Dinge zu suchen, zu fördern und zu erhalten, die mich emotional «bewässern», gleich den Walliser Bauern, die einst mit viel Mühe eine belebende Suone errichteten?

Doch auch trotz sehr guter zwischenmenschlicher, erquickender Beziehungen erleben wir in der Realität immer wieder eine gewisse Ernüchterung oder Leere, die uns nach etwas noch Tieferem suchen lässt.

Manch einer von uns hat auf

eindrückliche Art und Weise aus den schlimmsten Trockenzeiten des Lebens herausgefunden, obwohl zwischenmenschliche Beziehungen eher eine Enttäuschung darstellten. So berichtete mir neulich eine 50-jährige Patientin, die nach einem Leben in der Gosse unter Abhängigkeiten und Missbrauch für sich nun völlige Befreiung von Drogen, neuen Halt und ein lebenswertes Leben gefunden hat: «Der Glaube an Jesus Christus hat meine tiefe innere Leere ausgefüllt. Kein Mensch, kein Reichtum, einfach nichts macht mich satt als nur Jesus Christus!»

Zahlreiche weitere, ähnliche Erfahrungsberichte legen es nahe, sich auf die Suche nach einer solchen spirituellen, lebenspendenden Quelle zu begeben, die nicht von äußeren Umständen oder von der Wandelbarkeit menschlicher Beziehungen abhängig ist.

Und noch einiges mehr lehren uns die Wasser- leitungen

Wie eine Suone, die immer nur frisches Wasser transportiert, indem sie von «ihrer Quelle» gespeist wird, um dieses Wasser «weiterzugeben» und wiederum neues Wasser zu empfangen, so dürfen auch wir eine besondere Frische und Lebendigkeit im Leben erfahren, wenn wir das, was wir an Schönem und Wertvollem empfangen haben, an andere weitergeben. Durch das Nehmen bekommen wir Leben und alles zum Leben Notwendige. Durch das Weitergeben jedoch dürfen wir darüber hinaus Lebendigkeit und Freude verbreiten und werden dadurch selbst erfrischt. Durch Weitergeben bleiben wir am Leben! ■

Abgesonderte Menschen, die keinen tatsächlichen Austausch mit anderen mehr pflegen, scheinen isolierten Trockengewächsen einer Steppe zu gleichen.

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

