

WASSER VERSTEHEN

34

Ein Gespräch mit Ursula Maria Lang

Ursula Maria Lang ist freie Journalistin und Mitinitiatorin der St. Leonhards Akademie. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit der kulturellen, gesundheitlichen und persönlichen Dimension von Wasser.



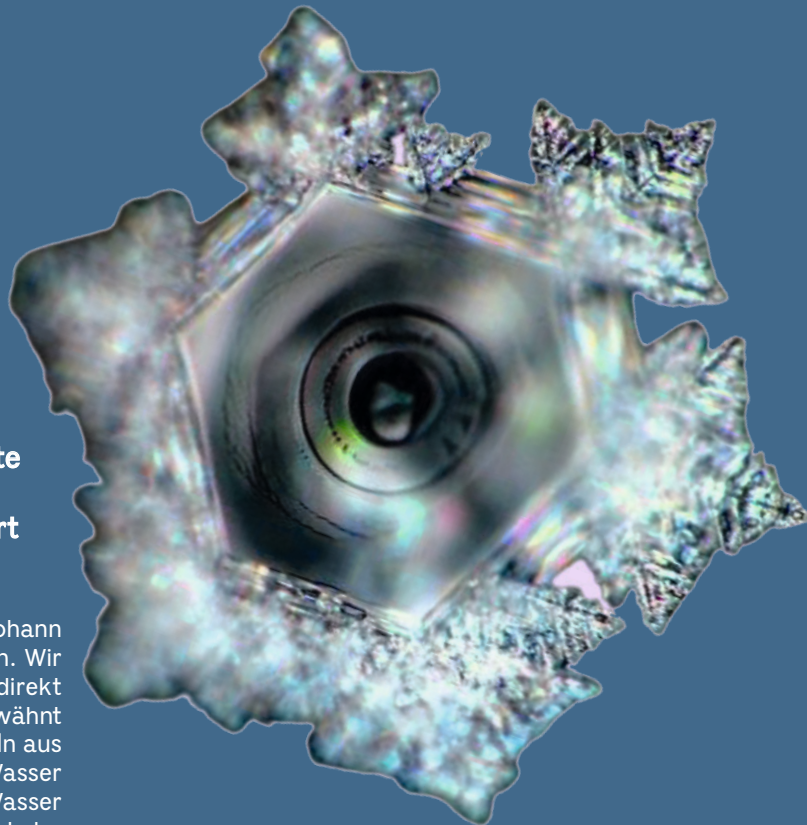
Wann begann Ihre persönliche Geschichte mit dem Thema Wasser?

Gab es einen Moment, der alles verändert hat?

Für ein Interview führte ich ein Gespräch mit Johann Abfalter, dem Gründer der St. Leonhards Quellen. Wir unterhielten uns in der St. Leonhards Kapelle direkt neben der Quelle, die 1734 erstmals urkundlich erwähnt worden ist. In der Kapelle hängen viele Votivtafeln aus mehreren Jahrhunderten, die dieses besondere Wasser erwähnen. Johann Abfalter erzählte mir, dass Wasser ein Stoff ist, von dem Alles Leben abhängt und der Alles Lebendige verbindet. Wir Menschen bestehen überwiegend aus Wasser und wir brauchen Wasser wie keinen anderen Stoff. Aber Wasser ist noch viel mehr ... Es ist wie ein Speichermedium, es speichert die Informationen, mit denen es in Verbindung kommt. Und ist damit auch ein Resonanzträger, also das Wasser gibt auch Informationen weiter. Dass hatte ich damals zum ersten Mal gehört und das hat mich sehr fasziniert, seither hat mich das Thema Wasser nicht mehr losgelassen ...

Sie sagen: Wasser ist Informationsträger. Wie würden Sie diesen Gedanken jemandem erklären, der ihn zum ersten Mal hört?

Es gibt mehrere Möglichkeiten das sichtbar zu machen. Sehr bekannt sind die Wasserkristall-Fotografien von Dr. Masaru Emoto. Er hat tausendfach folgendes dokumentiert: Wasser aus derselben Quelle oder Flasche wird in 2 Gläser abgefüllt und an 2 verschiedene Ort gestellt.



Fotografie des Wasserkristalls der St. Leonhards Quelle

Das eine Glas bekommt über einen beschrifteten Zettel oder eine sprechende Person ein positives Wort „mitgeteilt“ wie z.B. Liebe, Dankbarkeit, Freude etc. Das andere Glas ein negatives Wort wie Wut, Hass, Ärger etc. Anschließend wird von dem Glas ein Tropfen entnommen, eingefroren und dann unter dem Mikroskop fotografiert. Die positiven Worte bilden alles wunderschöne Kristalle, wie Schneekristalle, die negativen Worte nur zerstückelte oder krümelige Strukturen. Gleiches konnte auch festgestellt werden mit Quellwasser und Leitungswasser. Leitungswasser zeigt ähnlich amorphe Strukturen wie die negativen Worte und reines Quellwasser auch verschiedene wunderschöne Schneeflocken-Kristall-Strukturen. Das ist schon faszinierend und spricht für sich.

Was hat Wasser Sie über das Leben gelehrt - ganz jenseits von Theorie?

Wasser fließt, egal welche Hindernisse auftauchen. Es fließt einfach weiter, um die Hindernisse herum oder darüber hinweg. Wir Menschen hingegen stecken oder halten oft fest an Dingen, auch wenn sie uns nicht mehr guttun, blockieren oder wir mit dem Kopf durch die Wand wollen. Mein Motto 2026 auf meiner Jahresziel-Kollage lautet: „Mit dem Leben fließen ...“ Dem Leben mehr vertrauen, das würde ich sagen.

Was übersehen wir im Alltag am häufigsten, wenn es um Wasser geht?

Tatsächlich die Tatsache, dass die meisten Menschen definitiv zu wenig Wasser trinken. Als Journalistin habe ich über Wasser und Gesundheit sowie über medizinisches Wasserwissen geschrieben. 99% aller Stoffwechselprozesse sind an Wasser gebunden, wir brauchen je nach Körpergewicht und körperlicher Tätigkeit wie Sport etwa 2-3 Liter reines Wasser. Dabei sollte Kaffee, Softgetränke oder Alkohol nicht mitgerechnet werden. Viele Menschen wissen das einfach nicht. Im Alter kommt hinzu, dass das Durstgefühl nachlässt und die Menschen noch weniger trinken. Eine gute Hilfe sind Trinkreminder wie z.B. ein „Termin“ im Outlook Kalender oder an verschiedene Stellen Wasser hinzustellen, am besten gleich gefüllte Gläser. Bis zum Mittag sollte man schon mindestens einen Liter getrunken haben. Das ändert viel.

Gibt es ein Erlebnis mit Wasser, das Ihnen bis heute besonders präsent ist?

Verschiedene, da ich neben den Bergen und Wald am allerliebsten das Element Wasser mag. Als ich als Jugendliche das erste Mal am Meer war, an der Nordsee, das hat in mir ein so tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden ausgelöst. Als ich mit 27 Jahren an den Ammersee gezogen bin; der See, die Berge und die Lichtspiegelungen im Wasser sind jeden Tag für mich Kraftspender pur. Und als ich nach einer schweren Operation mein eigenes Wasser mit ins Krankenhaus genommen habe und gespürt habe, wie es mir guttut und alle Zellen durchflutet, da war ich unglaublich dankbar, dass ich noch lebe und das Wasser mich belebt.

Welche Rolle spielen Bewusstsein, Sprache und Aufmerksamkeit im Umgang mit Wasser?

Ich habe über „Wasser und Bewusstsein“ einige Interviews gemacht, u.a. mit Akiko Stein, der Gründerin der OMNI AQUA Stiftung, mit den Buchautoren Robin Kaiser, Michaela Merten und Burkard Koller. Und auch eigene Erfahrungen, die das bestätigen, was sie sagen. Es ist gut vorstellbar, man kann es selbst ausprobieren: Stell Dir vor alle Deine Zellen bestehen zum größten Teil aus Wasser. Wasser nimmt Schwingungen auf. Wenn Du was Negatives denkst oder noch viel stärker, was Negatives fühlst und durch Gedanken verstärkst, daran festhältst, immer wieder darüber redest, dann erschaffst Du ein Resonanzfeld.

Auf einmal wird die Welt um Dich herum auch irgendwie negativ, gewisse Menschen und Situationen kommen auf Dich zu, fallen Dir auf. Umgekehrt ist es vielleicht noch auffälliger: bist Du happy, glücklich, sagst Du das auch noch zu Dir selbst, auf einmal lächeln Dich Leute an, Du triffst gut gelaunte Menschen, es passiert Dir was unerwartet Positives. Das ist RESONANZ. Und Wasser ist Der Resonanzverstärker.

Ihr persönliches Wasser-Ritual?

(Morgen, Arbeit, Reisen, Stille)
Ich beginne jeden Morgen erst mal mit 2 Gläsern lauwarmen Wasser, d.h. gutes Quellwasser und etwas gekochtes Wasser dazu. Dr. Ruediger Dahlke hat das in meinen Interviews mit ihm gut erklärt. Morgens ist der Körper im Entgiftungsmodus, daher sollte man wie bei einem verschmutzten Teller, erst mal „spülen“, ehe man etwas isst. Zu Tagesbeginn stelle ich mir zwei Flaschen hin. Zu jedem Spaziergang, Geschäftstermin, Fahrt mit der Bahn, etc. nehme ich immer eine Flasche Quellwasser mit, es geht gar nicht anders. Zum Essen trinke ich nichts, weil es die Magensäfte verdünnt. Und in der Nacht habe ich auch Wasser am Bett stehen, wenn ich wach werde, dann trinke ich Wasser. Besonders erwähnen darf ich noch, dass ich nur stilles Wasser trinke und mir die Sorte auswähle, die sich besonders leicht trinken lässt, die quasi runter läuft wie Öl. Dazu gibt es den sog. „Sensorik-Test“, der funktioniert wie eine Weinprobe. Einfach mehrere Sorten zimmerwarmes Wasser – nur aus Glasflaschen wegen Mikroplastik – nacheinander schluckweise im Mund bewegen. Das was besonders weich oder süßlich schmeckt passt am besten. Seit zwei Jahren ist mein Lieblingswasser St. Leonhards „Ich bin die Quelle“. Ein sehr leicht mineralisiertes, hochschwingendes Quellwasser. Aber jeder sollte das Wasser, was ihm am besten schmeckt. Dann trinkt man auch am ehesten genug.

Welcher Ort mit Wasser berührt Sie bis heute am meisten - und warum?

Ich bin noch nicht so viel in der Welt herumgekommen, aber 4 Orte stechen heraus. Bordeira an der Atlantik-Küste in Portugal, die heißen Quellen auf Ischia, der Walchensee und die Schleierfälle an der Ammer in Oberbayern. Mein Lieblingsort am Ammersee ist die Herrschinger Bucht, da habe ich 10 Jahre gelebt. Aber ich liebe auch kleine Bäche im Wald und Quellen in den Bergen. Wasser ist einfach mein Element.

Wenn unsere Leser nach diesem Interview nur einen Gedanken mitnehmen - welcher sollte es sein?

Ehre das Wasser, schätze das Wasser, nutze dein Wissen, dass Wasser Dein Bewusstsein verstärkt und trinke genug gutes Quellwasser, denn Du bestehst aus Wasser.