

INFORMATION

zur Pressekonferenz

mit

Agrar-Landesrat Max Hiegelsberger

Dr. Markus Stöcher
Präventologe

Bärbel Buchmayr
Wickelfachfrau

Mag. Helmut Eiselsberg
Obmann des Ökosozialen Forum Oberösterreich

am

20. April 2015

zum Thema

**“Unser Wasser –
Heilkraft für den ganzen Körper von innen und
außen“**



ÖKOSOZIALES
FORUM
OBERÖSTERREICH

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Präsidium
Abteilung Presse
Landhausplatz 1 • 4021 Linz

Tel.: (+43 732) 77 20-114 12
Fax: (+43 732) 77 20-21 15 88
landeskorrespondenz@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

DVR: 0069264

„Klar-frisch-sauber“ ist der Anspruch der Bürgerinnen und Bürger an unser Trinkwasser“, betont Agrar-Landesrat Max Hiegelsberger.

Agrar-Landesrat Max Hiegelsberger
WASSER: Lebensmittel Nummer 1

„Wasser ist das wichtigste Gut, das wir haben. Es ist aber in vielen Teilen der Welt eine sehr knappe Ressource. In Österreich können wir uns glücklich schätzen, über ausreichend Wasser in höchster Qualität zu verfügen. In vielen Ländern ist es unvorstellbar, Wasser direkt aus der Leitung trinken zu können. Bei uns ist das Alltag und ein unschätzbare Privileg“, betont Agrar-Landesrat Max Hiegelsberger.

Österreich ist mit einer durchschnittlichen Niederschlagsmenge von 1.100 Millimetern (92 Mrd. m³) pro Jahr eines der wasserreichsten Länder Europas. Diese gewaltige Menge entspricht rund dem doppelten Volumen des Bodensees. 1,2 Millionen Oberösterreicher/innen verbrauchen täglich mehr als 280.000 m³ Trinkwasser – zu 100 % aus Grundwasservorkommen. Wasser ist das Lebensmittel Nr. 1.

Landwirtschaft, Industrie, Gewerbe und Haushalte benötigen es z.B. als Lebensmittel, zur Energieerzeugung, für den Tourismus sowie für die Freizeitgestaltung und Erholung. Die Landesstrategie „Zukunft Trinkwasser“ bildet den Rahmen für zahlreiche Maßnahmen zum Schutz von Grund- und Trinkwasser – auch für die kommenden Generationen.

Die Grundwasserqualität in Oberösterreich

„Unabdingbar ist, den Schutz der Binnengewässer zu sichern, das ökologische Gleichgewicht der Gewässer zu bewahren, die Trinkwasserversorgung zu gewährleisten“, so erklärt Hiegelsberger.

Der Schutz des Grundwassers wird von der oö. Agrarpolitik und den Bäuerinnen und Bauern ernst genommen. *„Als Landesregierung setzen wir alles daran, dass hier noch mehr Maßnahmen gesetzt werden, und koppeln unter anderem die bisherigen Grünlandförderungen gezielt an Maßnahmen, die aktiv zum Grundwasserschutz beitragen“, erklärt Landesrat Hiegelsberger.*

So wird aus dem bisherigen Grünlandsicherungsprogramm ab 2016 das neue „Landesgrünlandprogramm für Grundwasserschutz“. Die Auflagen sind so gestaltet, dass es möglichst flächendeckend angeboten werden kann.

„Um diese hohe Grundwasserqualität in Oberösterreich nachhaltig sicherzustellen, hat das Land OÖ in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer OÖ außerdem die Boden.Wasser.Schutz.Beratung ins Leben gerufen“, so Hiegelsberger.

Einzelwasserversorgungsanlagen haben in Oberösterreich große Bedeutung

Einzelwasserversorgungen (Hausbrunnen und Hausquellen) haben in OÖ im Bundesländervergleich eine überdurchschnittlich große Bedeutung.

Das hängt einerseits mit der sehr aufgelockerten Siedlungsstruktur mit Gebäuden in Einzellage (Streulage) zusammen, andererseits verfügen mehrere Gemeinden weder in den Ortszentren noch in größeren Siedlungen über eine öffentliche Wasserversorgung. Von besonderer Bedeutung ist der Hausbrunnen in der Landwirtschaft – Stichwort: Viehhaltung.

Rund 260.000 Einwohnerinnen und Einwohner werden in OÖ aus 90.000 Hausbrunnen versorgt, das sind 19 Prozent der Bevölkerung des Bundeslandes. Das ist bundesweit der höchste Prozentsatz.

Wasserverbrauch ist enorm

Pro Jahr stehen Österreich rund 77 km³ (= Mrd. Kubikmeter) Wasser zur Verfügung. Der Jahresbedarf beträgt zirka 2,5 Mrd. Kubikmeter, was etwa drei

Prozent der pro Jahr verfügbaren Menge entspricht. Davon werden rund zwei Drittel in Gewerbe und Industrie verwendet. Ein weiteres Drittel geht in die Haushalte. Die Landwirtschaft **in Österreich** benötigt nur knapp sieben Prozent.

In **Europa** liegt der Anteil der landwirtschaftlichen Wasserentnahmen an der gesamten Wassernutzung bei 24 %. **Weltweit** gesehen ist die Landwirtschaft der größte Wasserverbraucher mit bis zu 70 % der genutzten Mengen. Der Anteil der bewässerten Flächen in der Landwirtschaft beträgt rund ein Fünftel der gesamten landwirtschaftlich genutzten Fläche, wobei ebendort 2/5 der Weltnahrung erzeugt werden (Quelle: Landwirtschaftsministerium).

Der durchschnittliche Verbrauch (ohne Gewerbe, Industrie oder Großverbraucher) liegt bei etwa 130 Litern pro Tag und Person (Österreichische Vereinigung für das Gas- und Wasserfach/ÖVGW, 2009). Ein Vier-Personenhaushalt verbraucht jährlich zirka 200 Kubikmeter Wasser.

Mag. Helmut Eiselsberg
Das Ökosoziale Forum:
Grundsatz der NACHHALTIGKEIT

Nachhaltigkeit ist der wichtigste Grundsatz im Ökosozialen Forum.
Nachhaltigkeit bedeutet für uns Verhalten, das dauerhaft lebensfähig ist.

Die beiden Leitsätze lauten:

- ✓ Vorbeugen ist besser als Heilen!
- ✓ Vorsorgen ist besser als Reparieren!

Diese Grundsätze sind wichtig für alle Lebensbereiche, weil sie unsere Lebensgrundlagen sichern – für unsere Umwelt, Wirtschaft, Bildung und auch für unsere Gesundheit.

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Am Beispiel Wasser wollen wir das Vorsorge-Prinzip verdeutlichen, Bewusstsein schaffen:

- ✓ für die persönliche Gesundheit jedes einzelnen
- ✓ für die Zukunft der Gesellschaft

Dr. Markus Stöcher

Die Heilkraft des WASSERS von innen

Die 5 Pfeiler der Gesundheit:

1. Ernährung
2. Bewegung
3. Stressmanagement
4. Umwelt
5. Bewusstsein



Die Ernährung scheint für die meisten dabei das Wichtigste zu sein: Statistiken zeigen, dass 70 % der Zivilisationserkrankungen ernährungsbedingt sind.

Auch die gesündesten Nährstoffe können nicht verarbeitet werden, wenn es dem Körper an zwei Dingen fehlt!

Sauerstoff und Wasser

Beim Sauerstoff geht es um das richtige Atmen, dass wir Europäer/innen gegenüber den östlichen Medizintraditionen gar nicht oder zu wenig kultivieren. Wir nutzen unsere Lungenkapazität zu wenig, da wir reine „Brustatmer“ sind. Wir treiben zu wenig Sport, was uns automatisch zu einer tieferen Atmung führen würde, bzw. verknüpfen dabei die Muskelarbeit nicht richtig mit der Atmung.

Beim Wasser wäre es noch leichter, seinem Körper etwas Gutes zu tun: Der Körper bräuchte täglich zirka 30 ml pro kg Gewicht reines Wasser, um optimal funktionieren zu können. Die meisten von uns geben ihm aber nur die Hälfte davon, manche noch weniger.

Das Ergebnis ist ein suboptimal ablaufender Stoffwechsel.

**Ohne ausreichend Wasser verhungern
Zellen oder/und übersäuern!**

Warum ist dieses Problem in der schulmedizinischen Diagnostik nicht sichtbar?

Die angeführten Probleme entstehen im Gewebe, nicht im Blut, das für die Diagnostik beim Arzt verwendet wird. Es dauert oft Jahre, bis sie analysierbar werden. Das bedeutet viel verlorene Zeit in der Prävention.

Primäre Prävention ist etwas, das in die Hände eines selbstverantwortlichen, aufgeklärten Menschen gehört. Daher sollte auch jeder wissen, warum eine ausreichende Zufuhr von Wasser so essenziell für die Gesundheit ist.

Wasser als Therapie wie es Dr. med. F. Batmanghelidj praktiziert, wird sich in unserem Gesundheitssystem wohl nur schwer durchsetzen können.

Einige seiner Vorschläge zur Prävention:

Ohne Wasser gibt es kein Leben!

- ✓ Wasser erzeugt in jeder Körperzelle elektrische und magnetische Energie, die die Kraft zum Leben liefert
- ✓ Wasser steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Knochenmark, dem Bildungsort der Immunzellen
- ✓ Wasser ist das Hauptlösungsmittel für alle Nahrungsmittel, für Vitamine und Mineralien
- ✓ Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können
- ✓ Wasser ist das beste Abführmittel
- ✓ Wasser macht die Haut samtig bzw. verzögert die Faltenbildung
- ✓ Wasser verhindert die Verstopfung von Arterien in Herz und Gehirn
- ✓ Wasser steigert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- ✓ Mit Wasser lassen sich Stress, Angst und Depressionen reduzieren

Wichtige Punkte:

- ✓ Sofortige Wasserzufuhr in der Früh nach dem Aufstehen zur Säureausleitung bzw. zum Ausgleich des Wasserverlustes in der Nacht
- ✓ Wasser vor, während und nach dem Sport – weil der Körper schwitzt und damit Wasser verliert. Dazu eine Messerspitze unraffiniertes Salz zum Ausgleich des Mineralstoffhaushalts
- ✓ Drei Viertel der täglichen Trinkmenge vor 14 Uhr trinken, kein Wasser nach 21 Uhr

Auf die Qualität des Wassers achten! Die Reihung auf einer gesundheitsförderlichen Skala:

1. Quellwasser
2. Leitungswasser
3. Mineralwasser (ohne Kohlensäure aus der Glasflasche)

Bärbel Buchmayr

WASSER ist zum Wickeln da!

Wasser ist gesund und nützlich, innerlich und auch äußerlich – in Form von Wickeln und Bädern. Thermalwasser und dessen Wirkung kannten schon die Römer. Das Wissen der Kurärzte Hahn und Pfarrer Kneipp, das sich schon unsere Vorfahren zunutze gemacht haben, hat noch heute große Bedeutung. Bei einer Verstauchung oder Verrenkung wird das betroffene Gelenk in kaltes Wasser getaucht, um die Schmerzen zu lindern und die Schwellung zu mildern.

Wie wirkt Wärme oder Kälte?

Feuchte Wärme oder Kälte wirkt um ein vielfaches intensiver als trockene Wärme oder Kälte (z.B. Wärmeflasche).

- ✓ Wärme öffnet rasch die Poren und fördert damit die Durchblutung. Die Muskulatur wird entspannt, der Schmerz gelindert, die Verdauung angeregt, Hustenreiz gestillt.
- ✓ Kälte schließt die Poren, verringert die Durchblutung, wirkt schmerzlindernd, kühlend bei akuten Entzündungen und fiebersenkend.

Eine einfache und überaus wirksame Anwendung mit Wasser ist das Fußbad. Bei der Anwendung sollte das Wasser mit angenehmer Wärme bis über die Knöchel reichen, bei einer Dauer von zirka 10 bis 15 Minuten. Der ideale Zeitpunkt ist kurz vor dem Schlafengehen.

Das aufsteigende Fußbad ist vor allem bei einer beginnenden Erkältung sehr wirksam, aber auch bei Kopfschmerzen, Harnwegsinfektion oder zum Stabilisieren bei depressiven Verstimmungen.

Beim Wechsel-Fußbad ist man 5 Minuten im warmen Wasser, 10 Sekunden im kalten Wasser, nochmals 5 Minuten im warmen Wasser und abschließenden wieder im kalten. Es ist als Einschlafhilfe besonders

angenehm bei Menschen, die sehr viel Hitze haben, bei Frauen im Klimakterium und um das Immunsystem zu stärken.

Das kühle Fußbad ist zur Erfrischung an heißen Tagen, bei besonders heißen und unruhigen Füßen („Restless Legs Syndrom“) und Hitzewallungen einsetzbar.

Wickel-Anwendungen werden mit kaltem oder warmem Wasser angewendet, um bei verschiedenen Symptomen den Körper in seiner Tätigkeit zu fördern. Das Prinzip ist stets das selbe: das feucht-warme oder kühle Innentuch wird um den Körperteil gewickelt, darüber kommt das Zwischentuch aus Baumwolle zur Befestigung, das Außentuch wiederum speichert die Wärme.

Die verschiedenen Methoden:

- ✓ Der heiß-feuchte Wickel oder warm-feuchte Wickel wird angewendet, wenn Wärme benötigt wird – z.B. bei Verspannungen, Bauchschmerzen Harnwegsinfekten und zur Schlafförderung.
- ✓ Kühle oder kalte Wickel dürfen nur gemacht werden, wenn der Patient/die Patientin nicht friert. Sie werden vor allem bei akuten Entzündungen, Sportverletzungen, Verrenkungen etc. verwendet. Weitere Anwendungsgebiete sind Fieber, dabei kommen Wadenwickel oder „Essigpatscherl“ zum Einsatz. Diese Anwendungen können jedoch nur durchgeführt werden, wenn die Extremitäten warm sind.
- ✓ Zur Unterstützung bei Fieber eignen sich die schnell anwendbaren und wirksamen Pulswickel: Kleine Leinentüchlein oder Stofftaschentücher kühl (das Wasser ist ein Grad Celsius unter der Fiebertemperatur) und feucht um beide Handgelenke und/oder Füße legen. Zur Befestigung dienen Pulswärmern oder ein Schlauchverband. Sobald die Innentücher warm geworden sind, werden sie entfernt und erneuert. Die Prozedur kann bis zu dreimal hintereinander wiederholt werden. Das Fieber lässt sich dadurch nicht immer senken, aber dem Körper wird die Chance gegeben, besser damit fertig zu werden.

Bei unklaren Symptomen, starken Schmerzen etc. ist eine ärztliche Visite nötig. Es braucht Fachwissen, um die Anwendungen, die Wirkung und auch die Gefahren zu kennen.

Wir haben es in der Hand, unseren Körper bei vielen Symptomen sanft und trotzdem wirksam zu unterstützen. Wir haben Verantwortung für unsere Wohlbefinden und können so auch einen Beitrag zur Reduzierung der Kostenexplosion im Gesundheitswesen leisten.