

H₂O

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Anfang ist das Wasser: In vielen Schöpfungsmythen verkörpert Wasser das Urelement schlechthin – weiblich, geheimnisvoll, kühl, dunkel und tief. Wir alle kommen aus dem Wasser und ohne Wasser werden wir zu Staub.

Wasser ist ein Lebenselixier und zur Behandlung vieler Krankheiten unerlässlich (→ Heilpflanzen gegen Durchfall); einige komplementäre Heilmethoden fassen gar auf den paradoxen Eigenschaften des Wassers (→ Das Beste aber ist das Wasser).

Wasser ist elementar; trotzdem ist dieser Stoff kein Element im chemischen Sinne. Wir wissen dies, seit Henry Cavendish vor etwas mehr als 200 Jahren zeigte: Wasser setzt sich zusammen aus Wasserstoff und Sauerstoff. Die Formel des Wassermoleküls – H₂O – gehört heute zum Allgemeinwissen.

Wasser ist nicht nur zum Waschen da: Als exzellentes Lösungsmittel vermag es lebenswichtige Mineralien aus harten Gesteinen herauszulösen (→ Mineralstoffe regeln unsere Körperfunktionen; → Mineralwasser): steter Tropfen...

Ob wir reines Wasser, Tee oder Wein trinken: Was Herz und Kreislauf gesund erhält, hängt weniger von den Begleitstoffen ab, als von der sonnigen Art zu leben (→ Die Mittelmeerdät). Noch wichtiger als die Gelöstheit im Alltag ist die Aufmerksamkeit, die wir selbst «unbedeutenden» Handlungen angedeihen

lassen. «Trink zuerst ein Tässchen Tee!» Mit diesen Worten pflegte Zen-Meister Zhao-Zhou ausnahmslos alle Besucher zu empfangen. Achtsame Menschen sind hervorragende Zuhörer. Wer richtig zuzuhören versteht, kann Stress abbauen und Sorgen vergessen – und lebt daher gesünder (→ Zen des Zuhörens).

Wer verzagt und meint, anderen nicht das Wasser reichen zu können, leidet oft an Rückenschmerzen. Sich zu vergegenwärtigen, dass anderswo auch nur mit Wasser gekocht wird, mag helfen, seine Anliegen mutiger durchzusetzen und Rückgrat zu zeigen (→ Kranker Rücken – wenig «Rückgrat»).

Wasser ist die Flüssigkeit par excellence. Vom lateinischen Wort von Flüssigkeit/Feuchtigkeit (umor) leitet sich «Humor» ab. Altbekannt, aber selten befolgt wird die Weisheit: Lachen ist die beste Medizin (→ Der Geist baut den Körper).

Wenn Kinder im Planschbecken spielen, sind ihre Freudenschreie weitherum zu hören. Falls Sie Zweifel hegen, ob Wasser auch bei Erwachsenen stimmungsaufhellend wirkt: Nehmen Sie eine heisse Dusche und stimmen Sie Ihr Lieblingslied an.

Ich wünsche Ihnen einen humorvollen Sommer

Jürg Lendenmann
Redaktor

