ARSAQUAE
PURIFIKATION

Von der Theorie zur Praxis

Der Hydrations-Code · Kapitel 8

WERK	KAPITEL	HÖRZEIT
Der Hydrations-Code	8 von 10	13 Minuten

> *Der menschliche Körper ist kein statisches Monument, sondern ein fliessender Prozess.*

Dieses Kapitel widmet sich der methodischen Durchführung einer Reinigungskur, die sich in der Praxis als besonders effektiv und wohltuend erwiesen hat. Eine solche Kur stellt weit mehr als eine blosse Umstellung der Trinkgewohnheiten dar, da sie einen bewussten Impuls zur systemischen Entlastung des gesamten Organismus setzt. Durch die gezielte Zufuhr von hochreinem Wasser über einen festgelegten Zeitraum wird ein tiefgreifender physikalischer Reinigungsprozess initiiert, der die körpereigenen Entgiftungswege grundlegend reaktivieren kann.

Im Fokus steht dabei die Entlastung des inneren Milieus durch die Nutzung der besonderen physikalischen Eigenschaften des destillierten Wassers. Da destilliertes Wasser eine hohe Anziehungskraft auf gelöste Stoffe ausübt, wirkt die Kur wie eine sanfte Mobilisierung festsitzender Schlacken. Dieser methodische Ansatz nutzt die Naturgesetze der Osmose, um die zelluläre Logistik zu erneuern und den Organismus in einen Zustand erhöhter Vitalität zurückzuführen. Eine wohltuende Kur.

Der empfohlene Zeitraum sind 28 Tage. Diese vier Wochen orientieren sich an den natürlichen Biorhythmen Ihres Körpers. Man kann diese Prozesse nicht hetzen, wenn es darum geht, eingebrannte Muster loszulassen und neue Strukturen aufzubauen. Während dieser Phase geben Sie Ihrem Orga-

© 2026 Ars-Aquae

nismus ausreichend Zeit, um die Produktion seiner Botenstoffe zu optimieren und die zelluläre Selbstreinigung zu verstärken. Nach etwa 28 Tagen festigen sich diese biochemischen Veränderungen in den Zellen nachhaltig.

Dauer

Diese Dauer folgt zudem dem natürlichen Erneuerungszyklus unserer Haut, in deren tieferen Schichten ständig neue Zellen entstehen, die langsam an die Oberfläche wandern, bis sie die alte Barriere vollständig ersetzt haben. Sie werden sehen, dass die Veränderung durch die Umstellung ihrer Hydration oft schon vor Ablauf dieses Zeitraums äusserlich durch ein klareres Hautbild sichtbar wird. Die Wassermenge Wie viel destilliertes Wasser sollen Sie trinken? Für einen durchschnittlichen Erwachsenen hat sich gezeigt, dass während der Kur etwa 1,5 Liter reines Wasser täglich ideal sind.

Je nach Körpergewicht, Grösse oder körperlicher Aktivität kann dieser Wert natürlich leicht nach oben oder unten angepasst werden. Eine Menge von 1,5 bis 2 Litern am Tag ist für den Organismus nicht nur vollkommen zumutbar, sondern stellt eine optimale Basisversorgung dar, die Ihre Reinigungsprozesse perfekt unterstützt. Ein Vorteil dieser Kur liegt in Ihrer unkomplizierten Integration in Ihren Alltag. Sie müssen dabei auf nichts verzichten. Ihre gewohnten Getränke müssen Sie nicht zwangsläufig aufgeben.

Wassermenge

Wer etwa Kaffee und Tee trinkt, kann diese Gewohnheiten beibehalten. Entscheidend ist nicht der Verzicht, sondern die bewusste Ergänzung. Der tägliche Genuss der reinen Wassermenge sorgt dafür, dass Ihr Körper trotz etwaiger anderer Getränke immer über genügend freies Transportmittel verfügt, um seine Reinigungsarbeit effizient zu erledigen. Mit welcher Temperatur sollen Sie das destillierte Wasser trinken? Trinken Sie das Wasser am besten bei einer Temperatur von etwa 50 bis 60 Grad, also ähnlich warm wie einen frisch aufgebrühten Tee oder Kaffee.

© 2026 Ars-Aquae

Temperatur

Was im ersten Moment ungewöhnlich klingen mag, beruht auf einem einfachen physikalischen Prinzip, das jeder aus dem Alltag kennt. Versuchen Sie einmal, ein fettiges Backblech mit kaltem Wasser zu reinigen. Das wird Ihnen kaum gelingen. Sobald Sie jedoch heisses Wasser verwenden, lösen sich die Rückstände fast wie von selbst. Der Grund dafür liegt in der Thermodynamik, denn mit steigender Temperatur bewegen sich die Wassermoleküle deutlich schneller. Das Wasser verringert seine Oberflächenspannung und wird dadurch physikalisch gesehen viel aufnahmefähiger für andere Stoffe.

Wenn Sie das Wasser warm trinken, kann es seine Aufgabe als Lösungsmittel im Körper noch etwas einfacher erfüllen und Rückstände effektiver lösen. Eine weitere Zugabe ist die energetische Entlastung Ihres Körpers. Da die Flüssigkeit bereits nahe an oder leicht über der Körperkerntemperatur liegt, muss ihr Organismus keine Energie aufwenden, um das Wasser quasi auf Betriebstemperatur zu erwärmen. Diese Logik wird seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin, TCM, und ebenso im Ayurveda genutzt.

Metabolische Distanz

Dort gilt warmes Wasser als bewährtes Mittel, um die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen, das Verdauungsfeuer zu stärken und Stoffwechselrückstände, oft als Schlacken bezeichnet, effizient zu mobilisieren. Indem Sie das destillierte Wasser warm trinken, kombinieren Sie also moderne physikalische Vorteile mit alter Heiltradition. Die metabolische Distanz, Essen und Trinken zeitlich trennen. Aus der Ernährungswissenschaft ist bestens bekannt, dass es für die Verdauung oft bekömmlicher ist, wenn zu den Mahlzeiten nur geringe Mengen an Flüssigkeit konsumiert werden.

Durch eine zeitliche Trennung von fester und flüssiger Nahrung bleiben die Verdauungssäfte konzentrierter und können ihre Arbeit effizienter verrichten. Das ist doch eigentlich völlig logisch. Dasselbe Prinzip nutzen wir, um die Reinigungswirkung dieser Kur zu maximieren. Auch während dieser Kur sollten Sie die Hydration und die Nahrungsaufnahme bewusst voneinander trennen. Ideal ist es, wenn Sie das heisse, reine Wasser auf einen Magen trinken, der gerade nicht mit schwerer Verdauungsarbeit beschäftigt ist.

© 2026 Ars-Aquae

Dies ist etwa 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit der Fall. Das destillierte Wasser fungiert aufgrund seiner Reinheit als hocheffizientes Lösungsmittel. Wird es direkt während einer Mahlzeit getrunken, sättigt es sich augenblicklich mit den vorgefundenen Inhaltsstoffen der Nahrung. Es würde dann sozusagen bereits im Magen beladen werden, noch bevor es seine eigentliche Reinigungsaufgabe im Gewebe antreten kann. Isoliert konsumiert hingegen gelangt es als leeres Transportmittel in ihr System.

Es muss keine Verdauungsenzyme verdünnen oder Nahrungspartikel lösen, sondern kann seine Kapazität auf unser Ziel verwenden, eben um Stoffwechselrückstände in ihren Zellen und im Bindegewebe aufzunehmen und auszuleiten. Nun beleuchten wir die Phasen der Reinigung, die bei einer solchen Kur geschehen. In der ersten Woche, in den ersten Tagen nach Beginn der Kur, beginnt der Organismus damit, seine ständig aktiven Reinigungsprozesse massiv zu beschleunigen. Man kann sich diesen Vorgang so vorstellen, dass der Körper nun einen regelrechten Turbo einschaltet.

Wie bereits im Kapitel über die Entgiftungsorgane dargelegt wurde, arbeitet das System ununterbrochen an der Ausscheidung von Stoffen. Das Bindegewebe musste dabei jedoch oft als unfreiwilliges Zwischenlager herhalten, sofern die Nieren aufgrund einer zu hohen Arbeitslast überfordert waren. Wenn nun mit dem Trinken des reinen und hypotonen Wassers begonnen wird, entsteht zunehmend ein stärkerer osmotischer Sog auf das innere Gewebe. Das hochreine Wasser wirkt aufgrund seiner stofflichen Leere wie ein Magnet auf jene alten Ablagerungen, die bisher im Gewebe festsassen.

Erste Woche

In dieser Phase werden Rückstände mobilisiert und für den Abtransport in die Lymphbahnen verschoben. Der Körper steigert somit die Effizienz seiner natürlichen Selbstreinigung auf ein Maximum. Viele Anwender berichten bereits nach kurzer Zeit von einem Gefühl gesteigerter Vitalität, da der Organismus beginnt, die Lasten der Vergangenheit aktiv abzuwerfen. Gleichzeitig bemerken einige Teilnehmer in dieser ersten Phase eine vorübergehende Müdigkeit, vereinzelte leichte Kopfschmerzen und eine intensivere Verfärbung des Urins.

Diese Anzeichen stellen keinen Grund zur Sorge dar, sondern sind vielmehr deutliche Signale des Körpers zu verstehen, dass seine gewohnte Reinigung nun eine neue und intensivere Stufe erreicht hat. Die gelegentlich auftre-

© 2026 Ars-Aquae

tenden leichten Kopfschmerzen hängen dabei unmittelbar mit dem Konsum des hochreinen Wassers zusammen. Das gesteigerte Reinigungspotenzial betrifft aufgrund des hohen Wasseranteils von etwa 80 Prozent ganz besonders unser Gehirn. Da diese sensible Schaltzentrale hochempfindlich auf jede Veränderung des inneren Milieus reagiert, führt der aktivierte Reinigungsturbo dazu, dass sich Rückstände effizienter lösen und das Gewebewasser zügig ausgetauscht wird.

Da das Gehirn innerhalb der festen Struktur des Schädels kaum Raum für Druckschwankungen bietet, nehmen wir diese beschleunigte Reinigungsaktivität kurzzeitig als leichte Spannung wahr. Dies ist ein spürbares Zeichen dafür, dass der Prozess nun auch im wasserreichsten Organ erfolgreich angelaufen ist. Was geschieht in der zweiten und dritten Woche dieser Kur? Vom achten bis zum einundzwanzigsten Tag befinden sie sich im Herzstück der Kur. Das Gewebe ist mittlerweile gewissermassen aufgewacht und hat sich an die erhöhte Lösekraft des Wassers gewöhnt.

Zweite und dritte Woche

In dieser Phase geht es an die Substanz. Während in der ersten Woche eher die leichtlöslichen Stoffe abtransportiert wurden, dringt der Reinigungsprozess nun in die festeren Depots vor. In dieser Zeit entfaltet das destillierte Wasser seine volle physikalische Kraft als hocheffizientes Lösungsmittel. Ein Schlüsselfaktor ist hierbei die drastisch erhöhte Benetzbarkeit des reinen Wassers. Damit ist die Fähigkeit des Mediums gemeint, sich auf den Oberflächen der Zellen sowie innerhalb der feinen Strukturen des Bindegewebes flächiger auszubreiten.

Da das reine Wasser eine deutlich geringere Oberflächenspannung besitzt, kann es das innere Gewebe viel effektiver befeuchten. Es kriecht gewissermassen in jene mikroskopischen Zwischenräume, die für gewöhnliches gesättigtes Wasser bisher meist unerreichbar waren. Besonders Bereiche ohne direkten Anschluss an den grossen Blutstrom profitieren in dieser Zeit nun ebenso vom verbesserten osmotischen Austausch. Dies betrifft etwa die Gelenkkapseln sowie die feinsten Kapillaren des Körpers.

Durch das enorme Konzentrationsgefälle zwischen dem stofffreien Wasser und den beladenen Gewebestrukturen werden festsitzende anorganische Ablagerungen nun intensiver aus ihrer Verankerung gelöst. Diese gelösten Lasten werden anschliessend zuverlässig in den Abfluss des Lymphsystems

© 2026 Ars-Aquae

überführt, wodurch die biologische Architektur des Körpers eine tiefgreifende Klärung erfährt. Was geschieht dann in der vierten Woche? Nach etwa 21 Tagen hat ihr Körper erfahren, wie befreiend es wirkt, wenn ein aufnahmefähiges Transportmedium bereitsteht, das alles Überflüssige effizient aufnehmen und abtransportieren kann.

Vierte Woche

Die zentralen Filterorgane wie Leber und Nieren haben in dieser Zeit eine enorme Entlastung erfahren. Da diese Organe nicht mehr ununterbrochen damit beansprucht wurden, anorganische Rückstände aus dem Trinkwasser zu verwalten, konnten sie ihre Kapazitäten endlich wieder der Regeneration sowie der inneren Balance widmen. In dieser Phase stellt sich meist ein stabiles Gefühl von innerer Reinheit und Leichtigkeit ein. Das gesteigerte Reinigungspotenzial ist mittlerweile zu einer neuen Normalität für den Stoffwechsel geworden.

Die Zellen haben gelernt, dass sie Altlasten loslassen können, ohne dass sofort neue Depots entstehen. Da nach diesen 28 Tagen nun auch der natürliche Erneuerungszyklus der Haut abgeschlossen ist, manifestiert sich das Ergebnis des inneren Hausputzes oft in einem sichtbar klaren und strahlenden Erscheinungsbild. Sie haben ihren Organismus in einen Zustand versetzt, in dem er tiefengereinigt wieder effizienter sowie unbelasteter arbeiten kann. Diese Phase markiert den Übergang von der aktiven Reinigung hin zu einer dauerhaften biologischen Stabilität auf einem völlig neuen Niveau.

ZUM HÖREN AUF ARS-AQUAE.CH

© 2026 Ars-Aquae