

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Kapitel 1: Das Paradigma der Medizin

Warum die herkömmliche Medizin Krankheiten nicht heilen kann
Die Grundlagen des Wasserstoffwechsels
Der notwendige Paradigmenwechsel
Die Ursache des Irrtums in der Medizin

Kapitel 2: Das neue Paradigma

Die Wasserversorgung in verschiedenen Lebensabschnitten
Die Aufgaben des Wassers im Körperstoffwechsel
Schmerzen als Folge der Dehydration

Kapitel 3: Verdauungsbeschwerden – ein Notsignal des Körpers

Magenschleimhautentzündung
Dickdarmentzündung
Falsche Blinddarmschmerzen
Zwerchfelldurchbruch (Hiatushernie)

Kapitel 4: Schmerzen durch Wassermangel

Rheumatoide Arthritis
Schmerzen im unteren Rückenbereich
Nackenschmerzen
Herzbeschwerden
Kopfschmerzen und Migräne

Kapitel 5: Der Teufelskreis von Streß und Wassermangel

Streß, Depressionen und chronische Müdigkeit
Der Versuch des Körpers, den Schaden zu beheben
Endorphine, Cortison, Prolactin und Vasopressin
Alkohol
Renin-Angiotensin-System

Kapitel 6: Die Reaktionen des Gefäßsystems

Bluthochdruck

Wassermangel: Die Voraussetzung für Hypertonie

Erhöhte Cholesterinwerte

Persönliche Erfahrungen, die uns nachdenklich machen sollten

Kapitel 7: Übergewicht

Das Problem des übermäßigen Essens

Gewichtszunahme durch Diätgetränke

Kapitel 8: Asthma und Allergien

Die Rolle des Histamins

Kapitel 9: Diabetes

Insulin-unabhängiger Diabetes

Tryptophan und Diabetes

Insulin-abhängiger Diabetes.

Kapitel 10: Neue Ansichten zu AIDS

AIDS als Stoffwechselstörung

Die Entwicklung der AIDS-Forschung

Kapitel 11: Wasser ist die einfachste Medizin

Welches Wasser ist am besten?

Wassertrinken – aber richtig!

Über den Unsinn salzfreier Diäten

Kapitel 12: Das Gesundheitssystem und unsere Verantwortung

Kostenersparnis für die Gesellschaft

Schlußbemerkung

Anhang

Anmerkungen des Autors

Korrespondenz

Glossar

Literaturverzeichnis

Der Autor

Kapitel 1

Das Paradigma der Medizin

Die modernen Mediziner verstehen nicht, in welchem Maße Wasser für die Funktionen des menschlichen Körper lebensnotwendig ist. Medikamente dienen nicht zur Behandlung, sondern nur zur Linderung von Beschwerden. Sie können die degenerativen Erkrankungen des Menschen nicht heilen.

Warum die herkömmliche Medizin

Krankheiten nicht heilen kann

Dieses Buch behandelt die Bedeutung des Wassers im Körper und es zeigt auf, wie bereits geringe Kenntnisse zu diesem Thema den Gesundheitszustand unserer Gesellschaft verändern können. Wir werden lernen, wie eine vorbeugende Medizin der zentrale Punkt für die Gesundheitsfürsorge einer jeden Gesellschaft werden kann. In diesem Buch und in den sich daraus ergebenden Diskussionen steht das Wasser im Mittelpunkt. Basis für die hier diskutierten Aussagen ist der Grundsatz, daß Wasser der wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers ist und es deshalb bei den automatisch ablaufenden Vorgängen die führende Rolle spielt. Wir betrachten einige Krankheiten unter Berücksichtigung der Bedeutung des Wassers in diesen Fällen. Wir werden darüber sprechen, wie der Mangel an Wasser bei bestimmten physiologischen Vorgängen schließlich zu Krankheiten führt.

Bei den Krankheiten, die ich in diesem Buch bespreche, muß zuallererst geprüft werden, ob nicht eine Störung des Wasserhaushalts die eigentliche Ursache ist. Erst dann können andere Vorgänge als Auslöser in Betracht gezogen werden. *Nur so kann vorbeugende Gesundheitsfürsorge betrieben werden.* Es ist eine ganz einfache Wahrheit, daß Dehydration Krankheiten verursachen kann. Alle Menschen wissen, daß Wasser gut für den Körper ist, aber sie scheinen nicht zu wissen, *wie* wichtig es für unser Wohlbefinden ist. Sie wissen

nicht, was mit dem Körper geschieht, wenn sein täglicher Wasserbedarf nicht gedeckt wird. Wenn Sie dieses kurze Buch gelesen haben, werden Sie dieses Thema besser verstehen.

Um Krankheiten zu verhindern und zu behandeln, die durch Austrocknung verursacht werden, ist eine regelmäßige Wasserzufuhr notwendig. Das soll hier besprochen werden. Wir zeigen auf, warum in der Mehrzahl der Fälle die genannten Beschwerden als Störungen angesehen werden müssen, die durch Wassermangel verursacht wurden. Sie brauchen sich also nicht zu wundern, wenn sich Ihr Zustand einfach dadurch bessern läßt, daß Sie täglich mehr Wasser trinken. Sie sollten sich aber an einen Arzt wenden, wenn eine Umstellung auf die Bedürfnisse Ihres Körpers *nicht* hilft und Sie weiterhin Beschwerden haben.

Wenn Ihnen am Ende des Buches der Zusammenhang zwischen chronischer Dehydration und Krankheiten klargeworden ist, erhalten Sie noch Informationen über die nötigen Änderungen der täglichen Wasseraufnahme und zusätzliche Ernährungsvorschriften, um Dehydrationskrankheiten zu verhindern oder sie sogar zu heilen, falls der Zustand nicht bereits völlig irreversibel ist.

Die Grundlagen des Wasserstoffwechsels

Als der Mensch sich aus den im Wasser lebenden Arten entwickelte, erbte er auch die Abhängigkeit von den lebensspendenden Eigenschaften des Wassers. An der Bedeutung des Wassers für den Körper der Lebewesen, einschließlich der Menschen, hat sich seit der Entstehung des Lebens im Salzwasser und der nachfolgenden Anpassung an Süßwasser nichts geändert.

Als sich das Leben an Land entwickelte und als sich die Lebewesen über die unmittelbare Nachbarschaft von Wasservorräten hinaus (und sogar über die Grenzen des amphibischen Lebens hinaus) fortbewegen wollten – ein anstrengendes Abenteuer jenseits der bekannten Grenzen – mußte allmählich ein verbessertes Wasserrückhaltesystem im Körper geschaffen werden, damit die Art sich weiterentwickeln konnte. Diese allmähliche Anpassung an eine vorübergehende Dehydration hat sich weitervererbt als

ein gut funktionierender Mechanismus unseres Körpers, und dieser bildet heute die Infrastruktur für alle maßgeblichen Systeme im menschlichen Körper.

Für die früheren im Wasser lebenden Arten bedeutete ihr grenzüberschreitendes Abenteuer großen Streß, da sie Gefahr liefen, auszutrocknen. Dieser Streß führte dazu, daß physiologische Regelmechanismen für das Krisenmanagement von Wasser entstanden. Genau das hat sich auf den Menschen übertragen und bei Streß tauchen heute bei uns Menschen genau diesselben Mechanismen auf. Dieser Prozeß beinhaltet in erster Linie eine strikte Rationierung der Wasserreserven des Körpers. Wenn Grund zu der Annahme besteht, daß der Wasservorrat für die unmittelbaren Bedürfnisse des Körpers begrenzt sein wird, übernimmt ein komplexes System die Regelung der vorhandenen Reserven des Körpers.

Dieser auf vielen Ebenen stattfindende, komplexe Prozeß der Wasserrationierung und -Verteilung läuft so lange ab, bis der Körper *unmißverständliche* Signale erhält, daß wieder genügend Wasser vorhanden ist. Da das im Körper zirkulierende Wasser jede Funktion des Körpers überwacht und alle Vorgänge überhaupt erst möglich macht, ist eine gezielte Verteilung die einzige Möglichkeit, die Versorgung derjenigen Organe mit Wasser und den darin gelösten Nährstoffen sicherzustellen, die als erste mit möglichem neuen Streß fertigwerden müssen. Dieser Mechanismus hat sich für das Überleben im Kampf gegen die natürlichen Feinde immer mehr durchgesetzt und ist – auch im übertragenen Sinne – auch in unserer modernen Wettbewerbsgesellschaft noch in Kraft.

Dabei ist es unvermeidlich, daß in der Phase der Wasserrationierung im Körper einige Funktionen unbarmherzig überwacht werden, damit kein Teil mehr als seinen vorbestimmten Anteil an Wasser erhält. Das betrifft alle Organe. In diesem System der Wasserverteilung haben die Gehirnfunktionen Vorrang vor allen anderen Systemen – das Gewicht des Gehirns beträgt 1/50 des Körpergewichts, aber es erhält fast ein Fünftel des zirkulierenden Blutes. Wenn im System der Wasserregulierung und -Verteilung die

Rationierung immer nötiger wird, gibt es auch spezielle Alarmsignale, die anzeigen, wenn der jeweilige Bereich zu wenig Wasser hat. Es ist ähnlich wie beim Kühler im Auto, aus dem Dampf entweicht, wenn das Kühlsystem bei der Bergfahrt überlastet ist.

In unseren modernen Gesellschaften ist der Gedanke weit verbreitet, daß Tee, Kaffee, Alkohol und industriell hergestellte Getränke ein wünschenswerter Ersatz für das natürliche Wasser sind, das ein täglich gestreßter Körper braucht. Dies ist ein elementarer, aber katastrophaler Irrtum. Sicherlich enthalten diese Getränke Wasser, aber sie enthalten außerdem dehydrierende (Wasser entziehende) Anteile. Sie führen nicht nur das Wasser ab, in dem sie gelöst sind, sondern außerdem noch Wasser aus den Reserven des Körpers! Der moderne Lebensstil macht die Menschen von allen möglichen industriell gefertigten Getränken abhängig. Kinder werden nicht dazu erzogen, Wasser zu trinken, sie werden abhängig von Limonaden und Säften. Damit werden die Bedürfnisse des Körpers nach Wasser freiwillig vernachlässigt. *Es ist grundsätzlich nicht möglich, das Wasser, das der Körper braucht, durch vorgefertigte Getränke zu ersetzen.* Gleichzeitig führt die Vorliebe für den Geschmack dieser Getränke automatisch dazu, daß der Wunsch, Wasser zu trinken, kaum mehr verspürt wird, auch dann, wenn keine Limonaden zur Verfügung stehen.

Zur Zeit sind sich die Mediziner noch nicht bewußt, wie viele chemische Aufgaben das Wasser im Körper erfüllt. Da die Austrocknung allmählich zum Verlust einiger Funktionen führt, wurden die verschiedenen feinen Signale, die bei der Wasserrationierung während einer schweren, andauernden Dehydration auftauchen, als Anzeichen für Krankheiten des Körpers gedeutet. Das ist der grundlegende Fehler, der die klinische Medizin vom Kurs abgebracht hat. Dadurch wurden Ärzte davon abgehalten, vorbeugende Maßnahmen vorzuschlagen oder einige der wichtigeren Krankheiten der Menschen mit physiologischen Maßnahmen zu heilen.

Wenn diese Signale auftreten, sollte der Körper mit Wasser versorgt werden, damit dieses durch das Rationierungssystem verteilt werden kann. *Die verschiedenen Signale sind*

Indikatoren für regional vorhandenen Durst und Wassernot („Dürre“) des Körpers. Zu Beginn ließe sich Abhilfe schaffen, indem mehr Wasser aufgenommen wird, aber die Signale werden unangemessen mit chemischen Produkten behandelt, bis der Zustand pathologisch wird und Krankheiten entstehen.

Unglücklicherweise setzt man diesen Fehler fort, bis es schließlich unumgänglich wird, die weiteren sich entwickelnden Symptome und Komplikationen der Dehydration mit mehr und mehr chemischen Mitteln zu behandeln – und dann stirbt der Patient letztlich! Und welche Ironie: Man behauptet, der Patient sei an einer Krankheit gestorben! So behält die Medizin ihre Legitimation.

Wenn die verschiedenen Alarmsignale für Wassernot im Körper mit chemischen Produkten unterdrückt werden, so entstehen durch diesen Irrtum sofort Schäden an den Körperzellen des Patienten. Eine chronische Dehydration, die sich durch „Krankheits“-Signale zu erkennen gibt, hat auch einen dauerhaft schädigenden Einfluß auf die Nachkommen des jeweiligen Patienten.

Ich freue mich sehr, Ihre Aufmerksamkeit auf eine bahnbrechende Erkenntnis in der Medizin lenken zu können, die einen Paradigmenwechsel in der angewandten Medizin einleiten wird. Das unmittelbare Ergebnis dieses Paradigmenwechsels wird für die Gesundheit der Gesellschaft von großem Nutzen sein – und auch die Krankheitskosten werden sinken.

Der notwendige Paradigmen Wechsel

Was ist ein Paradigma und wie verändert es sich? Ein Paradigma ist eine grundlegende Annahme, auf der neues Wissen aufbaut. Früher ging man zum Beispiel von der Annahme aus, daß die Erde eine Scheibe sei. Die neue Annahme lautet, daß die Erde rund ist. Die runde Form der Erde ist das zugrundeliegende Paradigma für alle Karten, Globen, für die Bestimmung der Sterne am Himmel und die Berechnungen in der Raumfahrt. Also war das frühere Paradigma von der Erde als einer Scheibe unzutreffend. Erst das genaue Wissen von der Erde als einer Kugel hat die

Fortschritte in vielen Bereichen der Wissenschaft möglich gemacht. Der Wandel dieses Paradigmas und die sich daraus ergebenden Veränderungen gingen nicht leicht

vonstatten. Die Übernahme eines grundlegend wichtigen, neuen Paradigmas in der medizinischen Wissenschaft ist noch schwieriger, auch wenn das Ergebnis höchst wünschenswert ist und die Gesellschaft es unbedingt braucht.

Die Ursache des Irrtums in der Medizin

Der menschliche Körper besteht zu 25 Prozent aus festem Material (Stützgewebe und gelöste Stoffe), und zu 75 Prozent aus Wasser, dem Lösungsmittel. Das Gehirn soll zu 85 Prozent aus Wasser bestehen. Als man begann, die Vorgänge im Körper zu erforschen, waren die wissenschaftlichen Begriffe und der Wissensstand der Chemie bereits voll anerkannt, so daß man automatisch annahm, daß sich die Erkenntnisse aus der Chemie auch auf die Chemie des Körpers anwenden ließen.

Deshalb glaubte man, daß alle Funktionen des Körpers durch die Kombination der gelösten Stoffe gesteuert würden. Seit den ersten Untersuchungen am menschlichen Körper nahm man an, daß das Wasser im Körper nur als Lösungsmittel wirke, als Raumfüller und Transportmittel – genau die Ansichten, die sich aus den chemischen Versuchen im Reagenzglas ergaben. Dem Lösungsmittel wurden keine weiteren funktionalen Eigenschaften zugeschrieben. Die heutige wissenschaftliche Medizin ist grundlegend davon überzeugt – und diese Einsichten sind aus einem fest etablierten Ausbildungsprogramm aus der Vorzeit übernommen –, daß die gelösten Stoffe als Regulatoren wirken und Wasser nur als Lösungs- und Transportmittel im Körper dient. Immer noch wird der Körper als ein großes Reagenzglas betrachtet, angefüllt mit verschiedenen festen Stoffen und mit Wasser als chemisch unbedeutendem Verpackungsmaterial.

Die Wissenschaft nimmt seit langem an, daß es die gelösten Stoffe sind (Substanzen, die im Serum und in der Lymphflüssigkeit aufgelöst und transportiert werden), die alle Aktivitäten des Körpers regeln. Dazu gehört die Regulierung

der Wasseraufnahme, von der man annimmt, daß sie gut funktioniert. Da Wasser frei verfügbar ist, hält man es gar nicht für möglich, daß der Körper Mangel an etwas leidet, was offensichtlich im Übermaß vorhanden ist!

Ausgehend von dieser irrigen Annahme war die Erforschung des menschlichen Körpers bisher vollständig darauf ausgerichtet, die eine spezielle Substanz zu identifizieren, die als Ursache für eine Krankheit verantwortlich gemacht werden kann. Deshalb wurden alle möglichen verdächtigen Schwankungen und Variationen bei den Stoffwechselprozessen getestet, ohne daß sich für eine einzige Krankheit eine eindeutige Lösung ergeben hätte. Dementsprechend wirkt jede Behandlung nur lindernd und keine scheint zu heilen (außer der Behandlung von bakteriellen Infektionen mit Antibiotika). Hypertonie (Bluthochdruck) wird im allgemeinen nicht „geheilt“; der jeweilige Patient wird sein Leben lang behandelt. Asthma wird nicht „geheilt“; die Betroffenen haben ihre Inhaliergeräte als ständige Begleiter bei sich. Magengeschwüre werden nicht „geheilt“; säurebindende Mittel (Antacida) müssen immer greifbar sein. Eine Allergie wird nicht „geheilt“; das Opfer bleibt von Medikamenten abhängig. Arthritis wird nicht geheilt, sie macht allmählich zum Krüppel, und so weiter.

Aufgrund der einleitend beschriebenen Vorstellung von der Bedeutung des Wassers ist es allgemein üblich, einen trockenen Mund als ein Signal des Körpers für sein Bedürfnis nach Wasser zu deuten. Darüberhinaus wird angenommen, daß der Körper gut mit Wasser versorgt ist, wenn dieses Gefühl „trockener Mund“ nicht spürbar ist – vielleicht, weil der Grundstoff Wasser im Überfluß vorhanden und frei verfügbar ist. Dies ist eine medizinische Sichtweise, die absurd, falsch und verwirrend ist; sie ist dafür verantwortlich, daß bisher bei der Suche nach dauerhaften vorbeugenden Methoden zur Verhinderung von Krankheiten keine Erfolge erzielt wurden, trotz umfangreicher und kostspieliger Forschung.

Es existiert bereits eine Veröffentlichung von mir über meine Beobachtungen an mehr als dreitausend Patienten mit Magengeschwüren, die ich nur mit Wasser behandelt habe.

Ich habe zum ersten Mal in der Medizingeschichte entdeckt, daß auch diese klassische „Krankheit“ nur auf Wasser reagiert. Bei der klinischen Beobachtung fiel der Zusammenhang zwischen Magenbeschwerden und einer Durst„krankheit“ auf. Unter denselben klinischen und äußeren Bedingungen schienen auch andere Krankheitsbeschwerden auf Wasser anzusprechen. Ausgedehnte Forschungsarbeiten haben meine Beobachtungen bestätigt, daß nämlich der Körper eine Vielzahl höchst subtiler Durstsignale aussendet – ein ausgewogenes Signalsystem zur Verteilung des vorhandenen Wassers in Zeiten der Austrocknung.

Meine klinische Forschung und mein Studium der medizinischen Literatur ergaben, daß das Paradigma, das bis jetzt die ganze humanmedizinische Forschung beherrscht, verändert werden muß, wenn wir Krankheiten besiegen wollen. Es hat sich klar gezeigt, daß die Praxis der klinischen Medizin auf einer falschen Annahme und einer unzutreffenden Voraussetzung beruht. Wie könnte sonst ein Signalsystem für die Störung des Wasserhaushalts übersehen oder lange Zeit so offensichtlich ignoriert werden? Im Moment ist der trockene Mund das einzige akzeptierte Signal für die Austrocknung des Körpers. Wie bereits erklärt, ist dies jedoch das *letzte* äußere Anzeichen für *extreme* Dehydration. Die Schädigung geschieht bei andauernder Dehydration und zeigt sich nicht unbedingt durch das Signal „trockener Mund“. Die Forscher hätten früher erkennen müssen, daß der Körper, um das Zerkleinern und Schlucken der Nahrung zu erleichtern, Speichel produziert, auch wenn der übrige Körper relativ ausgetrocknet ist.

Chronische Dehydration heißt, daß der Körper unter einer anhaltenden Wasserknappheit leidet, die bereits einige Zeit besteht. Wie bei anderen Mangelerscheinungen, zum Beispiel Vitamin-C-Mangel bei Skorbut, Vitamin-B-Mangel bei der Ben-Beri-Krankheit, Eisenmangel bei einer Anämie, Vitamin-D-Mangel bei Rachitis, oder bei was auch sonst immer, werden die mit dem Mangel verbundenen Beschwerden behandelt, indem man den fehlenden Stoff zuführt. Wenn wir also die gesundheitlichen Komplikationen der chronischen

Dehydration erkennen, werden die Vorbeugung und sogar eine frühzeitige Heilung möglich.