

Inhalt

Vorwort

1 Nie wieder Asthma

Anzeichen für Wassermangel im Körper
Hilfeschreie des Körpers nach Wasser
Das „Wassermangel-Management“ des Körpers

2 Asthma und Allergien

Der Atemvorgang
Husten

3 Säure-Basen-Gleichgewicht und Asthma

4 Fragen und Antworten zu Asthma und Allergien

5 Erfahrungsberichte: Wie Wassertrinken Asthma und Allergien linderte

6 Lupus

Was ist Lupus?
Lupus: Überlebensstrategie eines ausgetrockneten Körpers
Dehydration und das Zusammenspiel von Geist, Körper und Immunsystem

7 Soforthilfe für Ertrunkene und Erstickende

Was Sie über Ersticken wissen sollten
Selbsthilfe bei drohendem Ersticken

8 Ernährung bei Asthma, Allergien und Lupus

Mineralien
Salz
Eiweiß (Proteine)
Eier
Milchprodukte
Obst, Gemüse und Sonnenlicht
Körperliche Bewegung

9 Die Qualität des Trinkwassers

Schlusswort

Anhang Wissenschaftliche Erklärung des medizinischen Wertes von Wasser zur Behandlung von Asthma, Allergien und Lupus
Stichwortverzeichnis
Über den Autor

Kapitel 1

Nie wieder Asthma

*Wasser, überall Wasser,
und doch haben wir noch nicht genug getrunken.
Wasser, überall Wasser,
und immer noch schreit unsere Lunge und ist
ingesunken.*

Eine der größten Tragödien in der Medizingeschichte ist die Annahme oder die unausgesprochene Voraussetzung, dass ein „trockener Mund“ das einzige Anzeichen dafür sei, dass der Körper Wasser benötigt. Das gesamte Gebäude der modernen Medizin ist auch auf dieser brüchigen Annahme aufgebaut, die vielen Millionen Menschen einen schmerzhaften, vorzeitigen Tod bringt. Sie leiden, weil sie nicht wissen, dass sie einfach nur durstig sind.

Der menschliche Körper besitzt eine andere Logik hinsichtlich der Annahme „trockener Mund = Durst“, die zu den Eckpfeilern und Fundamenten der modernen Medizin gehört: Damit wir kauen und schlucken können und damit der Körper diese Aufgaben leichter ausführen kann und die Nahrung befeuchtet wird, kommt es zu einer starken Anregung des Speichelflusses, selbst wenn der restliche Körper unter Wassermangel leidet. Wasser ist für den Körper zu wichtig, als dass ein Mangel an Wasser nur durch das Gefühl eines trockenen Mundes signalisiert würde. Dieser Fehler im medizinischen Denken hat zu einem „Krankheitssystem“ (statt Gesundheitssystem) geführt, das sich wie von selbst ausdehnt und auf dem Boden der Annahme gedeiht, dass die Menschen krank seien.

Es ist heute klinisch und wissenschaftlich erwiesen, dass der menschliche Körper viele andere eindeutige Möglichkeiten kennt, seinen allgemeinen oder lokalen Wasserbedarf zu zeigen. Je nachdem wo Wassermangel herrscht, entstehen zahlreiche lokal begrenzte Komplikationen – wie zum Beispiel Asthma.

Ehe ich näher auf Asthma, Allergien und Lupus eingehe, möchte ich beginnen mit einer allgemeinen Darstellung über Dehydration (das Wort bedeutet in diesem Buch: Wasserentzug, Wassermangel, Austrocknung, Entwässerung des Körpers) und die vielen verschiedenen Arten, wie der menschliche Körper seinen inneren „Durst“ manifestieren kann. Damit wir Asthma verstehen können, müssen wir uns auch der anderen Frühwarnsysteme für Wasserknappheit in den verschiedenen Teilen des Körpers bewusst werden. Eines möchte ich gleich klar stellen: Bei Austrocknung werden 66 Prozent des Wassers dem Inneren der Zellen des ausgetrockneten Gebiets entzogen, 26 Prozent werden der äußeren Umgebung der Zellen entzogen und nur 8 Prozent dem Blutkreislauf.

Da die Blutgefäße keine starren Röhren sind, sondern aus weichem und muskulärem Gewebe bestehen, ziehen sie sich an der „entleerten“ Stelle zusammen und korrigieren damit den Verlust von 8 Prozent. Aus diesem Grund weisen routinemäßige Blutuntersuchungen bei den meisten symptomerezeugenden Zuständen von lokalem Wassermangel keine Abnormalität nach, obwohl der Patient sich so beeinträchtigt fühlt, dass er professionellen Rat sucht.

Dies erklärt auch, warum einige Patienten selbst nach ausgedehnten und teilweise extrem teuren Check-ups in renommierten Kliniken und Praxen (mit dem Ergebnis der Bescheinigung bester Gesundheit) bald darauf starben. Bluttests hatten die ihrem Tod zugrunde liegenden Schäden durch Austrocknung in lebenswichtigen Organen nicht angezeigt. Dazu muss man wissen, dass das zirkulierende Blut in der Leber im Großen und Ganzen relativ gut eingestellt wird. Ein funktionseinschränkender Wassermangel in einem entfernteren Bereich des Körpers – der vielleicht sogar durch Einschränkung der Blutzufuhr sozusagen vom Körper abgetrennt ist – zeigt sich nicht in den routinemäßigen Blutuntersuchungen, die zur Zeit zur Bewertung von Gesundheitsproblemen herangezogen werden. Insofern sind die meisten Ergebnisse von Blutuntersuchungen bedeutungslos.

Um das Phänomen des Wassermangels zu verstehen, müssen wir erkennen, welche lebenswichtigen Aufgaben das Wasser hat und wie Austrocknung entsteht, wenn diese wichtigen Funktionen des Wassers in den symptom erzeugenden Gebieten des Körpers ausfallen. Seit zwanzig Jahren konzentriere ich mich voll und ganz auf dieses Thema und habe dabei wichtige Erkenntnisse über die verschiedenen Indikatoren des Körpers für chronische Dehydration gewonnen.

Es ist meine durch Forschungen belegte Überzeugung, dass der menschliche Körper drei Kategorien von Indikatoren besitzt, die als Stellvertreter oder Ergebnisse von Austrocknung in einigen Teilen des Körpers betrachtet werden sollten. Diese sind: Wahrnehmungsindikatoren, Hilfeschreie des Körpers nach Wasser sowie ein anpassungsfähiges „Wassermangel-Management“ mit Wasserrationierung. Diese erst vor kurzem verstandenen Indikatoren der Dehydration sind eindeutig erkennbar – und sie sind alle vermeidbar, bevor ein irreversibler Schaden auftritt.

Anzeichen für Wassermangel im Körper

Das Gehirn selbst besteht zu 85 Prozent aus Wasser und reagiert am empfindlichsten auf Dehydration. Es zeigt einen Wassermangel durch eines der folgenden Merkmale:

- Das Gefühl von Müdigkeit, die nicht durch anstrengende Arbeit hervorgerufen wurde – in der extremen Form das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS – *chronic fatigue syndrome*). Syndrom bedeutet, dass mindestens drei verschiedene Beschwerden gewöhnlich gemeinsam auftreten. Symptome sind zumeist verräterische Indikatoren schwerwiegender Probleme des Körpers aufgrund von Wassermangel. Dieses Thema wird im Abschnitt über Lupus vertieft, wo auch die Formel für die Energieerzeugung durch Wasser erläutert wird.
- Erröten. Wenn sich die Blutzufuhr zum Gehirn verstärkt, damit mehr Wasser dorthin gelangt, erhält auch das Gesicht mehr Blut. Die Arterien im Gesicht

und Gehirn haben ein gemeinsames Versorgungsgefäß, da das Gesicht eine stärkere Durchblutung für die Kommunikation der Gesichtsnerven mit dem Gehirn benötigt.

- Gefühl der Irritation ohne Ursache – nicht kontrollierbarer Zorn.
- Gefühl der Angst ohne erkennbare Ursache – Angstneurose, Panikstörung oder Agoraphobie.
- Gefühl der Mutlosigkeit und Unzulänglichkeit (geringe Libido).
- Niedergeschlagenheit – in ihrer extremen Form Depression und Neigung zum Selbstmord.
- Starkes Verlangen nach Getränken, auch Alkohol, harten Drogen und Zigaretten.

Dies sind die Wahrnehmungsindikatoren dafür, dass Wassermangel einige Gehirnfunktionen beeinträchtigt. Wassermangel im Gehirn kann zu Beginn den Ausfall bestimmter Funktionen verursachen und schließlich zu den oben genannten allgemeinen und mentalen Beschwerden führen.

Die Hilfeschreie des Körpers nach Wasser

Zu der zweiten Gruppe der Krisensymptome und Zeichen eines Wasserbedarfs im Körper zählen verschiedene lokalisierte chronische Schmerzen wie etwa die folgenden:

- Sodbrennen
- Dyspepsie
- Rheumatoide Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- Migräne
- Schmerzen im Bein beim Gehen
- Fibromyalgie – Schmerzen der Muskeln und des Weichgewebes bis hin zur Muskeldystrophie

- Kolitisschmerzen und die damit verbundene Verstopfung
- Anginaschmerz – ein Zeichen größten Wassermangels in der Herz- und Lungenachse
- Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft – sie deutet auf Durst des Fötus und der Mutter hin.

Schlechter Atem ist ebenfalls ein Zeichen für Wassermangel im Körper. Er wird durch die Fermentierung von Nahrung verursacht, die nicht aus dem Inneren des Magens herausgeschwemmt wurde, oder durch Gase, die den Darm verlassen und sich ihren Weg nach oben durch den Mund hinaus bahnen.

Die Bedeutung dieser Schmerzen und Symptome ist einfach. Bei Wassermangel in einem aktiven Teil des Körpers können die giftigen Abfallprodukte und Säuren, die durch den Gewebestoffwechsel entstehen, nicht ausgeschieden werden. Nervenendigungen registrieren die chemischen Umgebungsveränderungen über das Gehirn. Indem es einen der oben genannten klassischen Schmerzen erzeugt, versucht das Gehirn, das *Bewusstsein* über die drohenden Probleme zu informieren, die durch den lokalen Wassermangel verursacht werden. Bleibt der Wassermangel bestehen, wird das Gewebe dauerhaft geschädigt – etwa durch Darmkrebs, der mit chronischer Verstopfung und Kolitisschmerzen verbunden ist.

Die nach und nach entstehende Übersäuerung und Schäden durch den „unverdünnten“ überschüssigen Säuregehalt führen dazu, dass der Körper lokalen Wassermangel durch Schmerzen signalisiert. Er will die Aktivität eingrenzen, um einen weiteren Aufbau von Säure und giftigen Abfallprodukten zu verhindern. Diese Schmerzen ähneln dem Pfeifen eines Rauchmelders, der davor warnt, dass ein Feuer Haus und Bewohner verbrennen kann. Schmerzen sollen unserem – zu sehr beschäftigten und vergesslichen – Bewusstsein mitteilen, dass die aufgebaute Säure in dem Gebiet bald die lokalen Zellen „verbrennen“ und eine Übersäuerung bzw. Verätzung verursachen wird. Schmerzen sind sozusagen „Todesschreie der örtlichen Gene“ angesichts ihres drohenden Untergangs. Normalerweise schwemmt

Wasser die Säure fort und verhindert damit eine Anhäufung und daraus resultierende Schäden in dem jeweiligen Gebiet, genauso wie Wasser Feuer löscht.

Bis zu diesem Stadium der Gehirnfunktionen befindet sich alles im normalen Bereich der Körperphysiologie. Kurz gesagt: Schmerzen, die nicht durch Infektionen oder Verletzungen verursacht sind, bedeuten Wassermangel an dem Ort, wo sich der Schmerz zeigt. Schmerzen sind Hilfeschreie des Körpers nach Wasser, das benötigt wird, um den giftigen Abfall aus dem austrocknenden Gebiet zu entfernen. Das grundlegende Problem in der gegenwärtig praktizierten Form der Medizin ist die mangelnde Kenntnis um die Bedeutung und Wichtigkeit von Schmerzen als Durstsignale des Körpers.

Während der Körper nach Wasser schreit, wird die Ärzteschaft in die Irre geführt, nämlich dahin, chemische Gifte zu verschreiben, welche dazu führen, dass Menschen schmerzhaft und vorzeitig sterben. Die Tragödie ist, dass Mediziner sich an den Gedanken gewöhnt haben, dass sie ihren Patienten Gutes tun, indem sie ihnen ständig diese teuren und langsam wirkenden tödlichen Gifte verschreiben. Ihre Anwendung führt häufig zu einer weiteren Verschlechterung der Körperphysiologie, da sie den falschen Eindruck hinterlassen, sie würden die Schmerzen beseitigen, aber sie korrigieren nicht das, was den Schmerz verursacht: *Dehydration*. Im Falle einer Verletzung schwillt der verletzte Bereich an – Anschwellen bedeutet, dass mehr Wasser an diese Stelle gebracht wird, und es ist das zusätzliche Wasser, das dafür sorgt, dass die Schmerzen nach der Verletzung zurückgehen und sogar ganz verschwinden.

Das „Wassermangel-Management“ des Körpers

Der Körper verfügt über Programme zur Wasserrationierung bei Austrocknung. Die wichtigsten Wassermangel-Managementprogramme des Körpers (üblicherweise werden sie als Krankheiten bezeichnet) sind die folgenden:

- Asthma und Allergien
- Bluthochdruck
- Altersdiabetes

- Verstopfung und als Komplikation Schmerzen im Dickdarm, Kolitisschmerzen
- Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel Lupus

Diese Beschwerden sind schwerwiegende Gesundheitsprobleme, die durch chronischen Wassermangel im menschlichen Körper erzeugt werden. (Weitere Informationen zu anderen Aspekten des chronischen Wassermangels im Körper enthält mein Buch *Wasser – die gesunde Lösung*.)

Anginaschmerz tritt häufig bei älteren Menschen mit Asthma auf. Er umfasst Kurzatmigkeit und auch die charakteristischen Herzschmerzen, die mit der reduzierten Luftaustauschkapazität und Atmungsproblemen der Asthmatiker in Verbindung gebracht werden. Mit anderen Worten, das automatisch arbeitende Herz erhält nicht ausreichend Wasser, um die giftigen Nebenprodukte auszuschleiden, die seine Funktionsfähigkeit beeinträchtigen, weil der Körper zur gleichen Zeit ein Wassermangel-Managementprogramm aktiviert hat, das den Luftstrom beeinflusst.

Sowohl die Lunge als auch der Herzmuskel zeigen einen entzündlichen Prozess, der durch Dehydration erzeugt wird – damit eine stärkere Mikrozirkulation an die Stellen gelangt, die ausgetrocknet sind. Dies ist die Bedeutung eines entzündlichen Prozesses: verstärkte Zirkulation zur Behebung des Problems. Entzündungen können durch Bakterien, *Chemikalien* oder eine Verletzung verursacht werden. Beim schmerzerzeugenden Wassermangel löst die Bildung örtlicher giftiger Chemikalien – molekulare Nebenprodukte des Stoffwechsels – in dem ausgetrockneten Gebiet die Schmerzen aus.

In diesem Buch gehe ich nur auf Asthma, Allergien und Lupus als die drei Komplikationen ein, die durch eine unregelmäßige Wasserzufuhr und als Folge des Ersetzens von Wasser durch fabrikmäßig erzeugte Getränke, die dem Körper eher schaden als nutzen, entstehen. Den Abschnitt über Lupus (eine Art Schuppenflechte) habe ich in dieses Buch aufgenommen, da unter diesem Begriff mehrere gleichzeitig auftretende

Indikatoren eines geschlossenen Wassermangel-Managementprogramms zusammengefasst und als Autoimmunerkrankung bezeichnet wurden, was eine Autoallergie des Körpers auf seine eigenen Gewebe impliziert. Diese Kategorisierung einer Reihe von Symptomen und Komplikationen eines chronischen Wassermangels im Körper als Autoimmunerkrankung macht es zwingend erforderlich, dass dieses Thema in diesem Buch zusätzlich zu Asthma und Allergien behandelt wird.