

Inhalt

Vorwort 11

- 1 Nie wieder Asthma 17
 - Anzeichen für Wassermangel im Körper 19
 - Hilfeschreie des Körpers nach Wasser 20
 - Das »Wassermangel-Management« des Körpers 22
- 2 Asthma und Allergien 25
 - Der Atemvorgang 25
 - Husten 32
- 3 Säure-Basen-Gleichgewicht und Asthma 33
- 4 Fragen und Antworten zu Asthma und Allergien 37
- 5 Erfahrungsberichte: Wie Wassertrinken Asthma und Allergien linderte 57
- 6 Lupus 103
 - Was ist Lupus? 105
 - Lupus: Überlebensstrategie eines ausgetrockneten Körpers 107
 - Dehydration und das Zusammenspiel von Geist, Körper und Immunsystem 115
- 7 Soforthilfe für Ertrunkene und Erstickende 127
 - Was Sie über Ersticken wissen sollten 129
 - Selbsthilfe bei drohendem Ersticken 131

- 8 Ernährung bei Asthma, Allergien und Lupus 133
 - Mineralien 138
 - Salz 139
 - Eiweiß (Proteine) 148
 - Eier 149
 - Milchprodukte 151
 - Fette 151
 - Obst, Gemüse und Sonnenlicht 153
 - Körperliche Bewegung 156

- 9 Die Qualität des Trinkwassers 161
 - Schlusswort 171

- Anhang Wissenschaftliche Erklärung des medizinischen Wertes von Wasser zur Behandlung von Asthma, Allergien und Lupus 173
 - Stichwortverzeichnis 177
 - Über den Autor 181

Wassermangel

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 symptomt erzeugenden 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

fuhr sozusagen vom Körper abgetrennt ist – zeigt sich nicht in den routinemäßigen Blutuntersuchungen, die zurzeit 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 symptomt 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 in 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 beim geringsten Anlass – nicht kontrollierbarer Zorn.
- Gefühl der Angst aus nichtigen Gründen – 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.

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 Weichteilgewebes 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 gif-

tigen 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 können, dass Menschen unter Schmerzen und vorzeitig sterben. Die Anwendung dieser Substanzen führt häufig zu einer 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 Atmungspro-

blemen 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 »fressende« Flechte) 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.

Wasser trinken!

Chronischer Wassermangel erzeugt viele Symptome und mit der Zeit degenerative Krankheiten. Die Auswirkungen auf die Physiologie sind bei allen bisher behandelten, durch Dehydration verursachten Problemen ähnlich. Jeder Mensch zeigt andere Frühsymptome von Wassermangel, aber bei dauerhafter Austrocknung, die durch Verschreiben von Medikamenten übergangen wurde, treten nach und nach auch die anderen Symptome auf und früher oder später leidet dieser Mensch unter verschiedenen »Krankheiten«. Der Fall von Andrew Bauman verdeutlichte dies besonders gut. Wir Mediziner haben diese Erkrankungen entweder als spezifische Krankheiten benannt oder in verschiedene »Syndrome« gruppiert. In den letzten Jahre gingen wir dazu über, auch einige Syndrome zu gruppieren – mit Hilfe entsprechender Bluttests – und nannten sie Autoimmunerkrankungen wie Lupus, Multiple Sklerose, Muskeldystrophie, insulinabhängiger Diabetes usw.

Medizinische Forschungen wurden bisher unter dem Vorzeichen durchgeführt, dass viele Beschwerden – die ich für Stadien der Dehydration oder ihrer Komplikationen halte – Krankheiten »unbekannter Ursache« seien. Angesichts der gegenwärtig vorherrschenden Sichtweise in Bezug auf Gesundheitsprobleme kann man eigentlich nicht von »Heilung« sprechen. Bestenfalls kann ein Problem »behandelt« werden und man kann darauf hoffen, dass es »in Remission« geht (das heißt, dass die Krankheitserscheinungen nachlassen).

Aus meiner Sicht sind die meisten schmerzhaften degenerativen Krankheiten Stadien lokaler oder regionaler Wasserknappheit – mit unterschiedlichen Mustern. Daraus folgt natürlich, dass, sobald der Wassermangel behoben ist, das Problem auch geheilt ist – wenn der Schaden durch Dehydration nicht bereits zu groß war. Ich glaube

auch, dass zur Beurteilung von Störungen aufgrund eines Mangels – von denen Wassermangel eine ist – nicht die gleichen Forschungsvorgehen angewandt werden müssen wie bei Forschungen zu chemischen Produkten. Identifizieren des Mangels und Ausgleichen dessen, was fehlt, ist alles, was getan werden muss.

Damit ist klar, dass die Behandlung aller durch Wassermangel verursachten Beschwerden immer die gleiche ist – ein einziges Behandlungsmuster für unzählige Beschwerden. Ist das nicht großartig? Ein einziges »Rezept« löst so viele Probleme und vermeidet teure und unnötige Eingriffe in den Körper.

Der erste Schritt in diesem Behandlungsprogramm ist es, die tägliche Wasseraufnahme deutlich und auf ein bestimmtes, festgelegtes Maß anzuheben. Chronische Dehydration verursacht auch einen übermäßig hohen Abbau bestimmter Elemente, die in den Körperreserven ausreichend gespeichert sein sollten. Natürlich umfasst eine optimale Behandlung auch die Korrektur der durch Wassermangel bedingten Stoffwechselstörungen. Kurz, die Behandlung von durch Dehydration verursachten Krankheiten schließt auch die Korrektur der sekundären, nachfolgenden Mangelerscheinungen ein, die durch Wassermangel in einigen Körpergeweben verursacht wurden.

Eine Veränderung des Lebensstils ist für die Korrektur jeder durch Dehydration erzeugten Erkrankung lebenswichtig. Das Programm der »Wasserkur« lässt sich ganz einfach zusammenfassen: ausreichende Wasser- und Salzaufnahme; regelmäßige körperliche Betätigung; ausgewogene, mineralstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und den essentiellen Fettsäuren, die für Zellmembranen, Hormone und Nervenisolierung benötigt werden; Verzicht auf Koffein und Alkohol; Meditation zur Auflösung und »Entgiftung« stressiger Gedanken; Verzicht auf künstliche Süßstoffe.

Man sollte auch daran denken, dass die Art der Dehydration, die sich durch Kurzatmigkeit bemerkbar macht und von der man weiß, dass sie viele Tausende jährlich das Leben kostet – Asthma – auch andere »Narben« im Inneren des Körpers hinterlässt. Aus diesem Grund ist Asthma in der Kindheit eine außerordentlich zerstörerische Krankheit, die ihre Spuren im Kind zurücklässt und es später im Leben für viele verschiedene Gesundheitsprobleme anfällig macht – wie im Fall

von Andrew Bauman, von dem bereits berichtet wurde. Meine Auffassung von den schwer wiegenden schädlichen Auswirkungen der Dehydratation in der Kindheit ist der Grund dafür, dass ich mich stark auf die Ausrottung von Asthma bei Kindern konzentriert habe.

Der erste Nährstoff, den der Körper benötigt, ist Wasser. Wasser ist ein *Nährstoff*! Es erzeugt Energie. Wasser löst Mineralien, Proteine, Stärke und andere wasserlöslichen Bestandteile und transportiert sie – wie das Blut – durch den Körper, damit sie verteilt werden. Stellen Sie sich das Blut einmal als Meerwasser vor, das verschiedene Fischarten enthält – rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen, Blutplättchen, Proteine und Enzyme –, die ihrem Ziel entgegenschwimmen. Das Blutserum hat fast die gleiche Mineralienzusammensetzung wie Meerwasser.

Der menschliche Körper benötigt ständig Wasser. Er verliert Wasser durch die Lungen, wenn wir ausatmen. Er verliert Wasser beim Schwitzen, bei der Urinausscheidung und beim täglichen Stuhlgang. Ein guter Gradmesser für den Wasserbedarf des Körpers ist der Urin. Bei ausreichender Wasserversorgung ist der Urin farblos – einmal abgesehen von der Farbe von Vitaminen oder von Farbzusätzen in der Nahrung. Bei leichter Dehydratation ist der Urin gelb, bei starker Dehydratation orangefarben.

Der Körper benötigt täglich ungefähr zwei Liter Wasser und etwas Salz, um seine natürlichen Verluste durch Urin, Atmung und Schwitzen auszugleichen (siehe *Abbildung 14* auf Seite 126). Wird weniger Wasser aufgenommen, so werden die Nieren stark belastet. Sie müssen härter arbeiten, um den Urin zu konzentrieren und möglichst viele giftige Abfallprodukte in möglichst wenig Wasser auszuschcheiden. Dieser Prozess bedeutet Schwerstarbeit für die Nieren. Und dies ist der Grund, warum so viele Menschen in den letzten Jahren ihres drastisch verkürzten Lebens ohne Dialyse nicht mehr auskommen.

Eine Faustregel, auch für Menschen mit Übergewicht, lautet: Täglich gut 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken! Bei 90 kg Körpergewicht benötigt man somit 2,7 Liter Wasser.

Man sollte immer Wasser trinken, wenn man durstig ist, auch während einer Mahlzeit. Wassertrinken beim Essen beeinflusst den Verdauungsprozess nur unwesentlich, aber Wassermangel beim Essen beeinflusst ihn sehr drastisch.

Man sollte morgens nach dem Aufstehen als Erstes mindestens zwei Gläser Wasser trinken, um den Wasserverlust auszugleichen, der während des Schlafens stattgefunden hat.

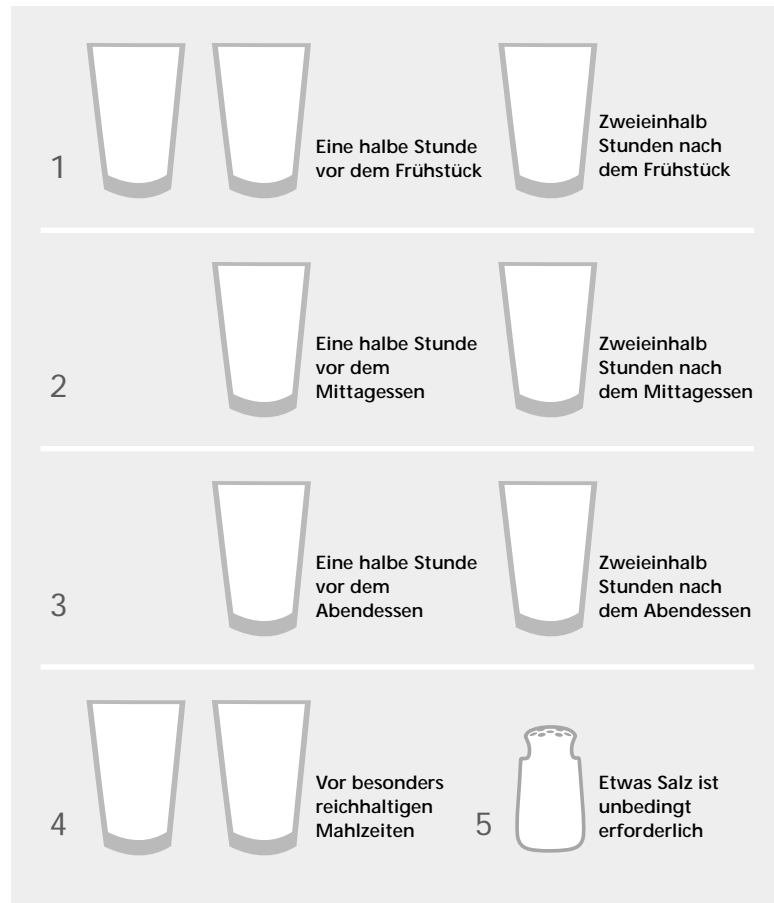


Abbildung 14: Empfehlungen zum Wassertrinken, über den Tag verteilt. Wasser sollte eher vor dem Essen getrunken werden, also etwa so: eine halbe Stunde vor dem Frühstück zwei Gläser (je ca. 250 ml), zweieinhalb Stunden nach dem Frühstück ein Glas (1), eine halbe Stunde vor dem Mittagessen ein Glas, zweieinhalb Stunden nach dem Mittagessen ein Glas (2), eine halbe Stunde vor dem Abendessen ein Glas, zweieinhalb Stunden nach dem Abendessen ein Glas (3); vor besonders reichhaltigen Mahlzeiten: zwei Gläser (4). Etwas Salz ist unbedingt erforderlich (5).

Dieses Buch handelt von einem natürlichen, leicht zugänglichen, kostengünstigen und nebenwirkungsfreien Heilmittel: Wasser. Seine Bedeutung für die Gesundheit wird im Allgemeinen nach wie vor unterschätzt: Wassermangel im Körper kann zahlreiche schmerzhafteste Krankheiten verursachen. Der Autor, bereits bekannt durch sein Buch **Wasser – die gesunde Lösung**, erklärt den Zusammenhang zwischen Austrocknung des Körpers und Allergien, Asthma oder Lupus (eine Autoimmunerkrankung, die oft mit einem schmetterlingsähnlichen Ausschlag im Gesicht einhergeht). Er schildert hier in bekannt engagierter Weise:

- wie man chronischen Wassermangel im Körper erkennt.
- wie Kinderasthma sich ohne Medikamente verhindern oder lindern lässt.
- wie man Autoimmunerkrankungen auf natürliche Art behandeln kann.

Dieses Buch gibt Antworten auf die häufigsten Fragen zu Asthma und Allergien und zitiert eindrucksvolle Berichte über die natürliche Linderung von Asthma.

Regelmäßig Wasser trinken – das einfachste Rezept für gute Gesundheit!

ISBN 3-932098-81-1



9 783932 098819

Das Buch **Wasser hilft** können Sie bestellen
in jeder Buchhandlung oder bei

Brockhaus/Commission

Stichwort: Kinesis, Postfach

70803 Kornwestheim

Telefon: 071 54/13 27 33, Fax: 071 54/13 27 13

Service-Telefon (Mo–Fr 16–18 Uhr): 071 54/13 27 82

E-Mail: bestell@brocom.de