

Krankheit durch Wassermangel

Kann es sein, dass fast alle Krankheiten, unter denen Zivilisationsmenschen heute leiden, sowie die hauptsächlichen Todesursachen im Grunde sämtlich auf einen qualitativen und quantitativen Wassermangel zurückzuführen sind? Diese Frage möchten wir anschließend beleuchten.

Hallo liebe Kunden und Freunde, willkommen zurück zu unserem Lieblingsthema, dem ganz speziellen Allerweltsstoff, der außergewöhnlichen Banalität, der geheimnisvollen Offensichtlichkeit, dem Wasser. Hoch kompliziert und doch genial einfach, längst bekannt und dennoch unverstanden mystisch – ein Thema, an dem sich die Geister scheiden, eben genau so, wie wir es mögen...

Wenn es um Krankheit oder Gesundheit unseres Körpers geht, ist die Wasserqualität oft gar nicht das allererste bzw. größte Problem. Meist ist schlicht und einfach zu wenig Wasser vorhanden, weil der Mensch nicht genug trinkt. Wir unterscheiden daher **den quantitativen Wassermangel** vom qualitativen. Den qualitativen Wassermangel werden wir hier genauer untersuchen. Heute geht's schlicht um das Zu-wenig an unserem Lebens-Mittel Nummer 1 – und dieses Zu-wenig ... das hat es schon schwer in sich!!

Der quantitative Wassermangel ist ein eigenartiges Phänomen. Wir Menschen in den so genannten westlichen Industrieländern verfügen – im Gegensatz zu über 80% der Weltbevölkerung – über den Luxus, in jedem Haus fließendes Wasser in „Trinkwasserqualität“ zur Verfügung zu haben. Auch wenn es nicht mehr das hält, was die Werbung verspricht, ist es doch global gesehen immer noch recht gut. Es ist sogar meistens besser als das „Miserabelwasser“ aus der Flasche, kostet nur lächerlich wenig und geht nicht aus. Trotzdem findet man bei uns kaum mehr einen Menschen, dessen Körper nicht „dehydratisiert“ wäre, also zu wenig Wasser enthielte. Wie ist das möglich? Hier sind mehrere Faktoren ausschlaggebend. Es fängt bei der Schulmedizin an, die allen Ernstes eine Menge von anderthalb Liter Flüssigkeit täglich als ausreichend propagiert und anschließend die verschiedensten Wassermangelsymptome als Krankheiten bezeichnet, für die man nichts als Chemietabletten schlucken soll, anstatt einfach viel mehr Wasser zu trinken (während man zudem beispielsweise eine heilende Fastenzeit einlegt). Ist das schon schlimm genug, kommen die meisten Menschen nicht einmal auf die – selbst von der Schulmedizin geforderten – 1,5 Liter Flüssigkeit.

Woran erkennt man Wassermangel?

Am deutlichsten an der Urinfarbe. Dieser sollte fast farblos sein! Je gelber er ist desto dehydrierter ist der Körper, und desto mehr müssen die Nieren schuffen. Da hilft nur: Trinken!

• Durst zum Essen

Zum Verdauen der Nahrung ist Wasser nötig. Wenn keine Reserven dafür vorhanden sind, entsteht Durst. Aber dann erst zu trinken ist zu spät, es verdünnt die Verdauungssäfte und stört die Verdauung. Daher: Vor dem Essen (mindestens eine halbe Stunde vorher) reichlich Wasser trinken.

• Sodbrennen

entsteht, wenn Magensäure die Speiseröhre hinauf steigt bzw. dort nicht neutralisiert wird. Dies behebt man mit Wasser, nicht indem man Lauge hinterher schüttet, da sonst der Körper immer weitere Säure produziert und das Sodbrennen bald noch stärker wird! Alle herkömmlichen Medikamente „gegen“ Sodbrennen funktionieren auf Laugenbasis, sind also zu meiden, denn je mehr Lauge (Alkalien) man in den Magen gibt, desto mehr regt man

WasserLöwe

den Magen dazu an, die zur Verdauung benötigte Säure erneut zu produzieren. Laugenmedikamente helfen meistens nur in den ersten Minuten, um dann ein noch stärkeres Sodbrennen hervorzurufen.

• Verdauungsbeschwerden

Wenn's nicht so läuft, wie's soll, wenn der Stuhlgang zu fest ist: Was hilft? Verdünnen natürlich, mit Wasser – was sonst? Abführmittel entziehen dem Körper Wasser zum Verdünnen des Darminhalts. Eben typisch Schulmedizin: Hilft kurzfristig, schadet langfristig. Wasser ist das beste Abführmittel! Am besten gleich morgens auf nüchternen Magen einen halben Liter oder mehr trinken.

• Schwindelattacken

Öfters kleinere Schwindelattacken beim Treppensteigen, Bücken, Aufstehen etc.? Das ist Wassermangel und Sauerstoffmangel im Gehirn. Mit Wasser bringt man den Blutkreislauf in Schwung – nicht mit Chemietabletten!

• Bluthochdruck

Der Körper verengt die Blutgefäße, weil zu wenig Wasser im Blut ist. Das dickflüssige Blut muss mit Gewalt durch die Adern gepresst werden. Nur Wasser bringt die Sache wieder in Fluss, die chemischen Keulen entwässern noch mehr!

• Wasser in den Beinen

Geradezu paradox erscheinen Wasseransammlungen in den Beinen, Armen, etc. als Zeichen von Wassermangel. Doch der Körper ist dehydriert und hat zu viel Salz im Gewebe (passiert vor allem beim Siedesalz = Natriumchlorid; bei Meersalz und Steinsalz kaum). Wasser entwässert am besten – das ist auch das homöopathische Prinzip, Gleiches mit Gleichem, bzw. Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen ... (griech. homoios: ähnlich, annähernd gleich, Homöopathie wörtlich: „ähnlich wie das Leiden“.)

Außerdem kennt diese Wissenschaft kaum Qualitäten, sondern nur die Quantitäten. Sie verwechselt daher leicht Flüssigkeit mit Wasser. So kommt es, dass mancher Schulwissenschaftler ein Fruchtsaftgetränk, das natürlich tatsächlich größtenteils aus Wasser besteht, für genauso wertvoll hält, wie pures Wasser. Doch das ist ein fataler Irrtum. Um Fruchtsaft oder Limonade mit Zucker und Säuren zu verdauen und anschließend wieder auszuscheiden *benötigt unser Körper noch zusätzlich Wasser*. Daher dürfen die meisten Getränke bei der Wasserbilanz des Körpers gar nicht mitgerechnet werden – im Gegenteil!!

Bei Kaffee, Schwarztee, koffeinhaltigen Limonaden oder alkoholischen Getränken sieht es gar noch schlimmer aus. Sie schwemmen aktiv Wasser aus und wirken diuretisch⁽¹⁾. Um eine Tasse Kaffee wieder auszuschwemmen, bräuchte man etwa drei Tassen Wasser zusätzlich. Auch Milch oder die mit Kochsalz oder Supermarktbouillon gesalzene Suppe trägt nicht gerade zur Wasserversorgung des Körpers bei. Auch hier gilt: Wasser ist durch nichts zu ersetzen!

Wir finden, man sollte mit Pauschalangaben und Normwerten im Lebendigen sehr vorsichtig sein. Alleine durch unsere ungesunden Lebensumstände ist unser Wasserbedarf bereits viel höher als von der Natur vorgesehen. Strahlung, Abgase, Gifte in der Nahrung, Konservierungsstoffe, Medikamente und noch vieles mehr müssen wieder ausgeschieden werden. Diese Faktoren sind bei jedem unterschiedlich. Auch der Beruf und die Veranlagung zum Schwitzen bedingen bei jedem ganz andere Wasserbedarfswerte. Klima, Jahreszeit und Wohnverhältnisse, Hitze und trockene Heizungsluft sollten nicht unterschätzt werden.

Und natürlich spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle für die Wasserversorgung des Körpers. Die Wassergehalte der einzelnen Lebensmittel und ihr Wasserbedarf bei der Verdauung variieren beträchtlich. Brot beispielsweise ist sehr trocken und der Körper muss es erst einmal mit reichlich Verdauungssäften einschleimen, um es richtig verdauen zu können. Auch das beste Biovollkornbrot macht da keine Ausnahme, es sei denn, es hat einen hohen Anteil an gekeimten Getreiden (sog. „Essenerbrot“⁽²⁾). Die höchsten Wasseranteile von meist weit über 80% haben frische Früchte, rohes Gemüse und Sprossen. Alleine schon deshalb sind sie für

alle, die sich fit halten wollen, die Kost der Wahl. Wer viel hiervon isst und sich bei den klassischen „Sünden“ wie Fleisch, Wurst, Brot, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol mäßigt, braucht sicher nicht viel zusätzlich zu trinken. Aber jemand, der schon morgens mit Brot oder Semmeln anfängt, drei Tassen starken Kaffee dazu trinkt, mittags mit fettigem Fleisch, Nudeln, Mikrowellenkost oder Dosenfutter weitermacht, nachmittags wieder Kaffee und Kuchen, zum Abendessen Wurstbrot und Bier vertilgt und als Krönung dem Ganzen noch salzige, scharfe Knabbersachen oder Süßes beim Fernsehen draufsetzt, kann gar nicht genug trinken, wenn er gesund bleiben oder werden will. Im Rahmen der Ernährung ist auch die Qualität und Quantität des mit der Nahrung aufgenommenen Salzes besonders wichtig. Konsumieren Sie bevorzugt unraffiniertes Kristall-, Stein- oder Meersalz, das noch sämtliche natürlichen Mineralstoffe enthält, und achte Sie darauf, dass Sie wenig zu sich nehmen, das Kochsalz (Natriumchlorid) enthält, denn Salz ist nicht gleich Salz.

Das gewöhnliche Kochsalz ist nur Natriumchlorid; der Körper braucht aber zur Aufrechterhaltung seines Gleichgewichts an Stoffen in Blut, Lymphe⁽³⁾, Zelle etc. eine ausgewogene Mischung von Dutzenden von Mineralsalzen und Spurenelementen, wie sie eben nur im Kristallsalz, Meersalz oder Steinsalz vorkommt.

Essen wir nur Industriesalz, leidet der Körper Mangel an all den anderen Stoffen. Dennoch haben wir – weil uns die aus dem Salz geraubten Stoffe ja fehlen – ein starkes Bedürfnis nach weiterem Salz und essen daher noch mehr des falschen Auszugsalzes.

Um so viel Salz zu vertragen und wieder auszuschwemmen, müssten wir aber reichlich Wasser trinken, damit das richtige Verhältnis im Körper nicht gestört wird. Der Biophysiker Peter Ferreira weist in seinen Vorträgen darauf hin, dass der menschliche Körper maximal fünf Gramm Kochsalz täglich ausscheiden kann, der Zivilisationsmensch aber alleine durch seine normale, nicht extra gesalzene Nahrung schon 15 bis 20 g täglich zu sich nimmt. Am Rande erwähnt: Laut Ferreira führt eine Menge von 35 Gramm Kochsalz, die auf einmal genommen wird, zum sofortigen Ableben. So wird durch das ungesunde Industrieprodukt Natriumchlorid einerseits der Mangel an all den anderen lebenswichtigen Mineralstoffen wie z. B. Kalium, Kalzium, Magnesium immer drastischer, denn die hat man ja in der Chemiefabrik schon rausgeholt. Andererseits muss sich der Körper mit dem Zuviel an Natriumchlorid herumschlagen, das er kaum mehr ausscheiden kann.

Da der Körper bei den meisten Menschen ohnehin viel zu wenig Wasser bekommt, nutzt er das falsche Salz wenigstens dazu, von außen so viel Wasser wie möglich zu ergattern. Denn Salz zieht ja bekanntlich Wasser an. Der Körper lagert das Salz im Gewebe ein und entzieht dadurch dem Darminhalt und sogar dem Badewasser mehr Wasser als normal. Diese sehr sinnvolle Anpassung hilft zwar Schlimmeres zu verhindern, sollte uns aber keineswegs zu der Annahme verleiten, dass der Körper das alleine regeln kann und alles gut verläuft, denn diese Notsituation kann der Körper nur begrenzte Zeit aushalten; und wenn nicht bald genügend Wasser getrunken und ausgewogenes Salz zugeführt wird, sind schlimmere Erkrankungen unvermeidbar.

Nicht nur, dass die künstlich aufgeschwemmten Körper nicht ästhetisch aussehen, das viele Salz ist wie Sand im Getriebe des Stoffwechsels und stört an allen Ecken und Enden.

Stress

Ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Wassermangel ist Stress. Stress ist eine sinnvolle Regulation des Körpers. In Gefahrensituationen, oder auch nur wenn wir uns unwohl fühlen werden gespeicherte Energielieferanten und Reparaturmaterialien wie Stärke und Eiweiße abgebaut, um für den Kampf und/oder eine Flucht sofort zur Verfügung zu stehen. Dazu werden ganz bestimmte Hormone freigesetzt, die bewirken, dass die für Notfälle aufgesparten Reserven des Körpers, schnell eingesetzt werden können. So wird vor allem in der Leber gespeicherte Stärke in einzelne Zuckermoleküle zerlegt. Dieser Zucker steht sofort zum Verbrauch in Muskeln zur Verfügung, er ist aber wasserlöslich, im Gegensatz zu der vorher vorhandenen Stärke. Deshalb ist mehr Wasser nötig, um den Zucker im Blut zu lösen, besonders, wenn er nicht tatsächlich durch die vom Unterbewusstsein erwartete Flucht oder Kampfreaktion verbraucht wird.

Ähnliches passiert mit gespeichertem Eiweiß. Auch das wird in seine Einzelbausteine, sog. Aminosäuren zerlegt. Sie werden verwendet, um winzige Verletzungen z. B. an Muskelgewebe umgehend zu reparieren und können zur Not auch einfach abgebaut und zum Energiegewinnen herangezogen werden. Auch diese Aminosäuren sind wasserlösliche Stoffe und müssen in Lösung gebracht werden, im Gegensatz zu den vorher unlöslich vorliegenden Eiweißen. Interessanterweise funktioniert dieser Prozess auch umgekehrt: Wassermangel im Körper führt – meist ohne dass der Mensch es überhaupt bemerkt – zu denselben Hormonreaktionen wie Stress. Dies ist ein Zeichen dafür, dass zu wenig Wasser für unser Unterbewusstsein prinzipiell ähnlich schlimm ist, wie eine Waffe vor der Nase oder ein brüllender Chef.

Wassermangel ist bedrohlich und schafft Stress. Daher kommt es zu einem Teufelskreis: Wassermangel erzeugt Stress, Stress erzeugt wiederum Wassermangel - und so weiter. Zu dem erwähnten erhöhten Wasserbedarf bei Stress kommt noch ein psychologischer Faktor hinzu: Die meisten Menschen tendieren dazu, wenn sie in Stress und Hektik sind, noch weniger auf die Signale ihres Körpers zu achten. Sie essen schnell und ungesund, trinken Kaffee und Cola aber viel zu wenig Wasser.

Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen, da ja bei Stress generell Körpersubstanz abgebaut wird, wohingegen aufbauende, auf Zukunft angelegte Aktivitäten unterbleiben. Bei Wassermangel leben wir auf Kosten der Substanz, auf Kosten unserer Zukunft. Ständiger Stress führt insbesondere bei den Eiweißen zu Mangelerscheinungen, da sie ständig in Aminosäuren zerlegt werden und die verschiedenen Aminosäuren unterschiedlich gut für andere Zwecke verwendet werden können, so dass bestimmte Aminosäuren sehr schnell aufgebraucht sind.

Übrigens: Viel frisches, sonnengereiftes rohes Obst und Gemüse (Salate) zu essen, schenkt dem Körper beides: Aminosäuren und das beste Wasser, das man nur bekommen kann.

Zivilisatose⁽⁹⁾

Das Hauptproblem für unsere Gesundheit heutzutage ist die Überlastung des Organismus mit allerlei Stoffen, die den Stoffwechsel stören und nicht mehr ausgeschieden werden können. Nahrungszusätze wie Farb- und Geschmacksstoffe, Säuerungs- und Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Pharmazeutika, Pestizide, Abgase, Waschmittel und Körperpflegeprodukte und deren Rückstände im Trinkwasser belasten uns mehr als wir wahrhaben wollen.

Oft sind es gar nicht mehr die Stoffe selbst, sondern deren Abbau- und Folgeprodukte. Selbst das hoch giftige Insektenvertilgungsmittel „DDT“⁽⁵⁾ wird in der Natur innerhalb von Tagen vollständig abgebaut, jedoch ist der Stoff DDE⁽⁶⁾, der daraus entsteht, dem ursprünglichen Gift kaum vorzuziehen. Ähnlich geht es in unserem Körper zu. Wird er nur teilweise mit Fremdstoffen fertig, lungern sie unter Umständen noch nach Jahrzehnten im Gewebe herum und stören den Stoffwechsel. Wassermangel verstärkt dieses Problem zusätzlich.

Verdauungsstörungen

Bei „Dürre“ im Körper ist dieser gezwungen, die letzten Wasserreserven zu nutzen, um so gut wie möglich „in Fluss“ zu bleiben. Er geht dann dazu über, verstärkt aus dem Darminhalt Wasser zurück zu gewinnen. Ungünstigerweise werden mit der verstärkten Rückholung von Wasser in den unteren Darmbereichen leider auch eine ganze Menge Giftstoffe, die schon ausgeschieden waren, zurück in den Körper geholt.

Bei diesem „Wasserrecycling“ aus dem Darm muss der Körper erstens den Darminhalt länger bei sich behalten und zweitens funktioniert die Verdauung dann tatsächlich nicht mehr gut. Sie wird zwangsläufig langsamer und der Darminhalt fängt auch noch an, zu verfaulen, Gase bilden sich und verursachen Blähungen. Da haben wir die bekannte „Darmträgheit“ und Verstopfung bis hin zu den gefürchteten Hämorrhoiden. All das „muss“ man natürlich mit Abführmitteln behandeln.

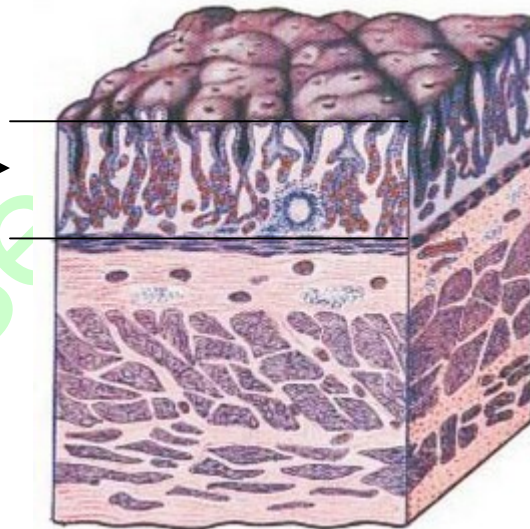
Was bewirken Abführmittel?

Chemische Präparate veranlassen die Darmzellen, vermehrt Wasser in den Darm abzugeben; ihre pflanzlichen „Geschwister“ bestehen aus besonders quellfähigen Pflanzenfasern, die beim Aufquellen natürlich auch viel Wasser aufsaugen. In dieselbe Richtung gehen Vollkornprodukte mit den vielen „ach so gesunden Ballaststoffen“, die die Darmtätigkeit anregen. Das stimmt jedoch nur unter Vorbehalt. Denn die Anregung der Darmtätigkeit verdankt man nur der Tatsache, dass dem Körper mehr Wasser entzogen wird, welches der Verdünnung des Darminhaltes zugute kommt. Doch dadurch verschlimmert sich freilich der schon vorhandene Wassernotstand des Körpers. Das ist der tiefere Grund für die roten Bäckchen, die viele Ökofreunde als Zeichen guter Gesundheit ansehen – dabei weisen sie doch nur auf eine Blutverdickung und Herzüberlastung hin.

Sodbrennen und Magengeschwüre

Gemeinhin sagt man, wenn der Magen zu viel Säure produziert, kommt es im akuten Fall zum Sodbrennen und im chronischen Fall zum Magengeschwür, wobei hier Bakterien die angegriffene Magenschleimhaut besetzen. Das ist eine etwas zu mechanistische Betrachtung, denn von zu viel Säure kann man nur bedingt sprechen. In einzelnen Fällen zutreffend, doch meistens liegt es nicht an der absoluten Säuremenge, sondern daran, dass diese nicht wieder neutralisiert wird an den Stellen, wo sie nur schadet. Wie kann unser Magen, wenn er gesund ist, die starke Säure überhaupt aushalten, aber andererseits z. B. einen Rindermagen (oder vielleicht auch einen Pfälzer Saumagen!!!), den wir essen, problemlos verdauen?

Eine ausgesprochen dicke, alkalische (Basen/Laugen bildende) Schleimschicht schützt den Magen davor, sich selbst mit der eigenen Magensäure aufzulösen



Der Magen ist, wie der Name „Magenschleimhaut“ schon sagt, mit einer Schleimschicht überzogen, die die Zellen vor der starken Salzsäure und den Verdauungsenzymen schützt. Dieser Schleim besteht hauptsächlich aus Wasser und dem basischen Bikarbonat⁽⁷⁾. Das ist im Prinzip dasselbe, wie das der Natronbräuse, die man trinkt, wenn man Sodbrennen hat. Der Körper erzeugt also sein eigenes Antazidum⁽⁸⁾, um seinen Magen davor zu bewahren, sich selbst zu verdauen. Bei Wassermangel im Körper – der ja fast immer mit einer allgemeinen Übersäuerung einhergeht – kann der Magen nicht mehr genug der neutralisierenden Wasserlösung produzieren. Auf jeder Chemikalie, die eine starke Säure enthält, steht als Warnhinweis: „Bei Berührung mit Augen oder Haut mit reichlich Wasser abspülen!“. Dasselbe gilt für unsere Magensäure. Da hilft nur, viel Wasser trinken.

Bluthochdruck

Ein deutliches Zeichen des Körpers für chronischen Wassermangel ist Bluthochdruck. Die Menge an Blut im Kreislaufsystem bzw. sein Wassergehalt variieren ständig. Durch Nahrungsaufnahme und Verdauung, körperliche oder geistige Aktivität, Außentemperatur und viele weitere Faktoren verändern sich der Wassergehalt des Blutes und der Gehalt an gelösten Stoffen.

Werden die Stoffe der Nahrung durch die Darmwand aufgenommen und mit dem Blut an ihren Bestimmungsort transportiert, wird das Blut dickflüssiger, seine Lösungs- und Flieseigenschaften verändern sich.

Das, mit der Nahrung aufgenommene Salz bewirkt im Blut einen höheren Salzgehalt, der einen **verstärkten** Wasserfluss aus den Körperzellen in die Blutbahn zur Folge hat. Dadurch erhöht sich die Blutmenge.

Bei gesteigerter Muskeltätigkeit ist mehr Blut in der Muskulatur nötig und dadurch sinkt die freie Blutmenge in den Blutgefäßen.

Bei Hitze wird viel Blut in die äußeren Hautbereiche geleitet, damit es sich abkühlen kann, schwitzt man zusätzlich, verdunstet Wasser aus dem Gewebe. Es kommt zu einer Verminderung der Wasser- bzw. Blutmenge.

Auf diese und einige weitere Änderungen muss der Körper entsprechend reagieren. Damit bei einer Änderung der Blutmenge keine Druckunterschiede auftreten oder gar Gasblasen im Blut entstehen, ändert der Körper das Volumen seines Blutgefäßsystems. Die Adern sind von einer Muskelschicht umgeben, die sich gesteuert durch eine Reihe von verschiedenen Hormonen zusammenziehen oder weiten können. So kann der Körper die Gefäße der aktuellen Blutmenge bzw. Fließfähigkeit anpassen.

Wenn der Körper über einen längeren Zeitraum zu wenig Wasser bekommt, dickt das Blut ein, die Blutmenge reduziert sich und alle Gefäße werden verengt. Damit das ohnehin dickere Blut durch die engeren Adern noch fließen kann muss das Herz stärker pumpen, der Blutdruck ist dauernd erhöht. Diese erhöhte Belastung macht das Herz natürlich nicht beliebig lange mit. So kommt es bald zu Herzkrankheiten.

Herzkrankheiten

Da die Schulmedizin nicht bis zu Ende denkt, erkennt sie diese eigentlich simplen Zusammenhänge nicht. Sie weiß nicht, woher der erhöhte Blutdruck kommt und geht zur Tagesordnung über: Lokale Symptombekämpfung auf Kosten des gesamten Organismus. Sie zementiert das Problem mit einem wissenschaftlichen Namen in die Psyche des armen Patienten. Sie nennt das Phänomen „essentielle Hypertonie“.

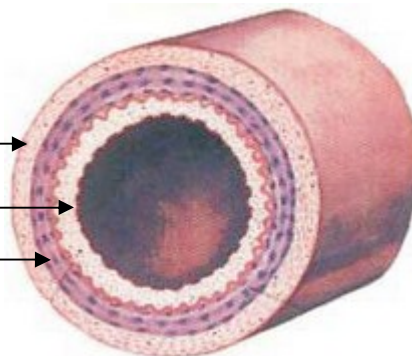
Was für eine Lüge: „essentiell“ heißt „wesentlich, unverzichtbar“, in der Biologie „lebenswichtig“ und in der Medizin „nicht ein Symptom einer anderen Krankheit, sondern ein eigenes Krankheitsbild darstellend“ – was eben genau **nicht** zutrifft! Von „unverzichtbar“ kann wohl ebenfalls keine Rede sein, denn darauf könnte jeder gerne verzichten!

Schnitt durch eine Arterie

Bindegewebe (außen)

Elastisches Gewebe

Muskelgewebe



WasserLöwe

Der Körper erhöht den Blutdruck nur, damit er überhaupt überleben kann. Essentiell wären hierbei ausschließlich Wasser und vielleicht noch eine ausgewogene Salzversorgung!

Das ist die **einzig** sinnvolle Therapie bei Bluthochdruck! Doch was macht die Schulmedizin? Dem Körper noch mehr Wasser entziehen und meist auch noch die Herzfähigkeit dämpfen. Das bedeutet, sie arbeitet genau **gegen** den Körper. Da lässt die Herzoperation nicht lange auf sich warten – das beschert der Pharmaindustrie zukünftige Gewinne und sichert die bedrohten Arbeitsplätze im Krankheitswesen!

Arteriosklerose

Die sog. Arterienverkalkung kommt als weiterer Problemfaktor hinzu: Durch die Blutverdickung und die vielen Schlackenstoffe, die das Blut gar nicht mehr alle in Lösung halten kann, lagern sich an den Innenwänden der Blutgefäße allerlei Stoffe ab. Allerdings kann man nicht davon ausgehen, dass auch die Einlagerung von Cholesterin, die damit einhergeht, ein „Unfall“ sei, etwas, das sich bei Wasserentzug zwangsläufig einstellt. Vielmehr verwendet der Körper das Cholesterin **absichtlich** als Hilfsstoff, um das Blut trotz Wassermangel einigermaßen flüssig zu halten.

Das in die Gefäßwände eingelagerte Cholesterin hat nämlich zwei sehr erwünschte Wirkungen: Es hilft einerseits, die Durchlässigkeit der Gefäßwände für Wasser zu verringern. Dies bewirkt, dass das Blut noch einigermaßen wässrig gehalten werden kann und das übersalzete Gewebe ihm nicht zu viel Wasser entzieht. Dadurch kommt es zwar zu einer Verschlechterung der Nährstoffversorgung und des Schlackenabtransports im umliegenden Gewebe, aber im Zweifelsfalle ist das Blut wichtiger als das Gewebe. Wenn es ums nackte Überleben jetzt geht, kümmert den Körper wenig, dass dabei langfristige Schäden entstehen.

Kitt für die Zellwände.

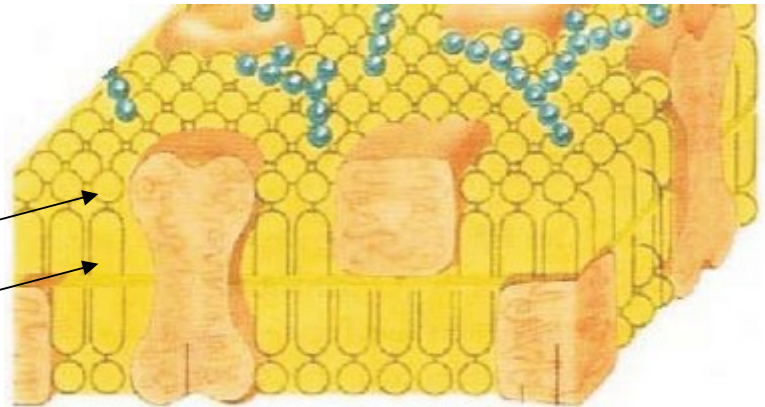
Ein weiterer Effekt des Cholesterins in den Zellwänden ist, dass ihre Struktur damit stabilisiert wird. Hierzu betrachten wir uns die Abbildung mit der Zellmembran.

Alle Zellen des Körpers besitzen eine doppelschichtige Zellwand aus extrem vielen einzelnen Molekülen bestimmter Substanzen, die man Lipide⁽¹⁰⁾ nennt. (Die dazwischen liegenden anderen Stoffe interessieren uns heute noch nicht.) Die „Füßchen“ der Lipidmoleküle (siehe die folgende Abbildung) sind chemisch so beschaffen, wie ein Öl oder Fett, während ihr anderes Ende, ihr „Köpfchen“ ähnlich wie ein Salz oder eine Säure gebaut ist. Das fettähnliche Ende ist nur in Fett löslich und deshalb wasser abweisend, während das „Köpfchen“, so wie Salz oder Säure gut wasserlöslich ist. Jeder weiß, dass sich Öl und Wasser nicht mischen lassen. Die Fettaggen in der Suppe sammeln sich immer wieder. Deshalb streben die nicht wasserlöslichen „Füßchen“ der Lipide alle gegeneinander, vom Wasser weg, während die nicht Wasser abweisenden „Köpfchen“ auf beiden Seiten der Membran ins Wasser eintauchen. Zusammengehalten wird das alles im Normalfall nur durch das Wasser.

Die Abstoßung der „fettigen“ Enden durch das Wasser ist die Kraft, die das System aufrecht erhält. Die Lipidmoleküle sind räumlich nicht fixiert, sie sind ständig in Bewegung. Man spricht daher von einem „flüssigen Mosaik“. Das ist eine geniale Konstruktion von Mutter Natur. Dadurch sind nämlich alle Wände unserer Zellen im Körper extrem flexible und bewegliche Wände. Und sie sind „offene“ Grenzen, Begrenzungen, die für bestimmte Stoffe noch passierbar sind, während andere zurückgehalten werden. Kommt es zu Wassermangel und stören dazu noch Schlackenstoffe (nebenbei leidet natürlich auch die Struktur des Wassers), dann gerät das sensible „flüssige Mosaik“ ins Wanken und der Körper muss die Zellwand kitten. Er lagert Cholesterinmoleküle in die Zellwand ein. Dadurch verliert die Zellwand zwar ihre Beweglichkeit, aber sie kann wenigstens aufrechterhalten werden.

Schematische Darstellung einer Zellwand

Doppelte Schicht aus sog. „Lipiden“ mit „Köpfchen“ und „Füßchen“



Asthma

Eine ebenso unerkannte und daher ungeheilte Krankheit (eine lebenslange Einnahmequelle!) ist Asthma. Dabei ist das Ganze nur unwesentlich komplizierter als beim hohen Blutdruck: Auch in diesem Fall hat der Körper des armen Patienten Wassermangel und versucht, den Wasserverlust durch eine andere Sparmaßnahme zu verhindern. Er verengt die Durchmesser der Gefäße in den Bronchien und reduziert damit die Verdunstung in der Lunge. So kann er zwar nie richtig tief durchatmen oder gar extremen Sport treiben, aber das will der Körper ja nicht, denn dabei würde er ja noch mehr Wasser einbüßen. Unterstützend wird noch salzhaltiger Schleim in die Lunge abgesondert, erstens zum Entschlacken und zweitens, weil Salz ja Wasser anzieht und auf diese Weise der ausgeatmeten Luft nochmals Wasser entzieht, dass der Körper dann wieder zurückbekommt.

Migräne

Auch die Migräne ist ein Wassermangelsyndrom. Die Verengung der Blutgefäße zur Wasserrationalisierung geschieht natürlich auf Kosten der Blutversorgung. Da unser Gehirn das am stärksten durchblutete Organ des Körpers ist, leidet es besonders unter den Wassersparmaßnahmen. Es ist ausgesprochen schwer für den Organismus einerseits die Gefäße zu verengen, um dem Wassermangel gerecht zu werden, aber andererseits zumindest im wichtigsten Organ, dem Gehirn, noch eine ausreichende Blutversorgung sicherzustellen.

Wir müssen uns klarmachen, dass die ganzen Anpassungsmechanismen des Körpers an die anhaltende Dürre ein regelrechter „Eiertanz“ ist. Unser Körper ist ein dermaßen komplexes System aus so vielen Einzelkomponenten, dass man nicht auch nur die geringste Veränderung vornehmen kann, ohne dass alle anderen Teile entsprechend darauf reagieren. Jede Aktion an einer Stelle zieht immer einen ganzen „Schwanz“ von Wirkungen an einer anderen Stelle mit sich.

Wenn es hart auf hart geht, opfert der Körper eben weniger wichtige Teile, damit das Überleben der wichtigsten Organe gewährleistet ist (siehe z.B. Haarausfall beim Mann). Das ist ja das Faszinierende an lebenden Organismen, dass das ganze System noch lebensfähig bleibt, wenn einzelne Komponenten ausfallen – das können wir uns in der Technik nur als Wunschtraum für die Zukunft ausmalen. Im Gegensatz zum männlichen Organismus, können Frauen Säuren und Schlackenstoffe mit der Monatsblutung ausscheiden. Bis es soweit ist, werden die Abfallstoffe im System gepuffert, also „zwischengelagert“. Hauptsächlich also kurz vor der Periode, zu Zeiten der größten Säuren- und Schlackenkonzentration, kann es daher vermehrt zur berüchtigten Migräne kommen.

Nieren- und Blasenprobleme

Wenn das Blut zu wenig Wasser enthält, müssen auch die Nieren viel mehr Arbeit leisten, um das Blut sauber zu halten. Die Nieren filtern das ganze Blut viele Male täglich und halten Schlackenstoffe zurück, um sie über den Urin auszuscheiden. Je mehr Schadstoffe das Blut enthält, und je weniger Wasser der Körper zur Verfügung hat, das er als Urin ausscheiden kann, desto schwieriger wird es, den alten „Müll“ auch wirklich loszuwerden. Da die Filtration der Nieren besser funktioniert, wenn das Blut mit mehr Druck in die Nieren gelangt, erhöht der Körper den Blutdruck auch aus dem Grunde, um das Blut besser filtern zu können. Wieso sollten wir uns ständig so unter Druck setzen, nur weil wir zu wenig trinken?

Bandscheiben und Gelenkprobleme

Wie alles in unserem Körper sind auch die Knorpel besonders auf ausreichende Wasserzufuhr angewiesen. Knorpel sind die Weichteile an und zwischen den Knochen, die für eine bewegliche Verbindung der harten Knochen sorgen.

Wenn in unseren Gelenken die Knochen direkt aneinander reiben würden, kämen wir wie eine verrostete Maschine daher. Die Knorpel bilden weiche, also wasserreiche Schichten, die ohne große Reibung aneinander vorbeigleiten können. Außerdem dämpft diese weiche Schicht Stöße ab.

Allerdings können diese Bereiche – da sie ja beweglich sein sollen – nicht direkt mit Blut durchspült werden. So haben sie also keinen direkten Anschluss an das Nährstoffe und Sauerstoff liefernde Blutsystem. Knorpel werden daher vom umliegenden Zwischenzellwasser und dem Wasser, das durch die Knochen hindurchtritt, versorgt.

Geht diese Wasserversorgung aufgrund des allgemeinen Wassermangels im Körper zurück, fangen die Knorpel an, hart zu werden und zu verschlacken. Die Beweglichkeit der Gelenke reduziert sich; und wenn die Dehydrierung weiter fortschreitet, kommt es zu kleinen Verletzungen der Knorpelschicht, die unsauber vernarben. Bald werden die Gelenke steif und ihre Bewegung schmerzt.

Wenn man jetzt aber faul im Sessel sitzen bleibt, dann wird alles noch viel schlimmer, denn auf Bewegung sind die Gelenke gerade dann angewiesen.

Wenn die Knorpelteile ständig unterschiedlich belastet werden, dann wird – wie bei einem Schwamm – Wasser herausgepresst und anschließend wieder aufgesaugt. Nur durch abwechslungsreiche Bewegung (und natürlich reichlich Wasser) werden Gelenke ausreichend in Schwung gehalten.

Dasselbe gilt für unsere Bandscheiben. Sie werden nur dann hart und steif, wenn es am Wasser und an der richtigen Bewegung mangelt. Allerdings kommt gerade bei der Wirbelsäule der Psychofaktor entscheidend zum Tragen. Durch unbewusste Ängste und psychische Traumata hat jeder Mensch unterschiedliche Bereiche in der Wirbelsäule, wo er die daran anliegenden Muskeln unwillkürlich mehr oder weniger verspannt: So kann durch diesen Haltungsfehler, auch wenn jemand viel Sport treibt, eine Verspannung bestehen bleiben und die Bandscheibe an dieser Stelle nie wirklich entlastet und mit neuem Wasser versorgt werden. Daher wird spezielle Bewegungstherapie und vor allem Entspannung, wie z. B. bei Tai Chi, Chi Gong⁽¹¹⁾, Feldenkraisgymnastik⁽¹²⁾, Rolfing⁽¹³⁾ etc. dringend empfohlen.

Augenleiden

Von der Verengung der Gefäße ist auch der Augapfel betroffen. Der erhöhte Blutdruck allgemein oder das Bestreben des Körpers, das wenige, zähflüssige Blut mit Gewalt durch die Adern zu pumpen, zieht auch den Augapfel in Mitleidenschaft. Der erhöhte Blutdruck führt zu einem erhöhten Augeninnendruck und dadurch wird

WasserLoewe

der Austrittspunkt des Sehnervs nach außen gestülpt. Dies hat zur Folge, dass der Patient nicht mehr alles sehen kann und Gesichtsfeldausfälle bis hin zur völligen Erblindung passieren. Man spricht vom grünen Star.

Der sog. graue Star dagegen ist eine Trübung der Augenlinse aufgrund von Verschlackung und dem Austrocknen des Auges. Die besondere Gallertmasse des Auges besteht aus in Wasser gelöstem Eiweiß. Wird das Auge zu trocken, weil der Körper dehydriert ist, fällt das Eiweiß aus der Lösung aus, wodurch die Trübung entsteht. Dabei spielt auch die verfallende Wasserstruktur eine entscheidende Rolle. In dieselbe Kategorie fällt übrigens auch die Altersweitsichtigkeit. Den meisten Schulmedizinern unbekannt, wird nämlich die Entfernungseinstellung beim Auge, also das „Scharfstellen“, so dass der Brennpunkt der Linse genau richtig auf die Netzhaut trifft, nicht nur durch die Augenlinse vorgenommen, sondern der ganze Augapfel wird von umliegenden Muskeln in die Länge gezogen oder verkürzt. Außerdem zieht der Ringmuskel um die Linse herum die Linse entweder flacher oder dicker, was auch ihre Lichtbrechungseigenschaften verändert. Dazu ist unerlässlich, dass Augapfel und Linse weich und dehnbar sind. Bei Wassermangel verlieren sie ihre Beweglichkeit und das Auge kann nicht mehr so weit „zurückstellen“, um auch im Nahbereich noch scharf zu sehen. Das äußert sich als Weitsichtigkeit.

Weitsichtigkeit – ein herrliches Schlusswort! Weitsichtig müssen wir sein, wenn wir gesund bleiben wollen. Zumindest müssen wir weiter blicken als die Schulmedizin, die meist nur bis zum nächsten Stoff blickt, den Über-Blick, den Sinn für das Ganze aber verloren hat. Diesen Blick fürs Ganze, für die All-Einheit allen Seins – selbst nur auf der körperlichen Ebene – kann uns nur das Wasser vermitteln. Das Wasser regelt alle Vorgänge, verwaltet alle Stoffe, Wasser ist Leben. Und wenn das Wasser fehlt, leidet die Lebendigkeit, ist Krankheit die logische Konsequenz.

»Immer noch wird der Körper als ein großes Reagenzglas betrachtet, angefüllt mit verschiedenen festen Stoffen und mit Wasser als chemisch unbedeutendem Verpackungsmaterial.«

Dr. F. Batmanghelidj, Autor des Buches: „Wasser, die gesunde Lösung – ein Umlernbuch“

»Alle Abläufe im Körper werden durch das Wasser überwacht und überhaupt erst möglich gemacht.«

Dr. F. Batmanghelidj, Autor des Buches: „Wasser, die gesunde Lösung – ein Umlernbuch“

»Die gegenwärtige Behandlungsmethode bei Bluthochdruck ist so falsch, dass sie als wissenschaftliche Absurdität bezeichnet werden kann.«

Dr. F. Batmanghelidj, Autor des Buches: „Wasser, die gesunde Lösung – ein Umlernbuch“

»Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser. Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt ihm nichts gleich.«

Lao-Tse

Anmerkungen

(1) **diuretisch:** harntreibend (griech. diouretikos: harntreibend, von urein: harnen, von rhein: fließen)

(2) **Essener Brot:** ein Fladenbrot, das ursprünglich aus gekeimten Weizenkörnern ohne Lockerungsmittel bei schwacher Hitze ausgebacken wurde. Heute auch aus gekeimten Weizen-, Roggen- oder Dinkelkörnern zubereitet (Name von der jüdischen Gemeinde der Essener, ab 2. Jahrhundert vor Christi).

(3) **Lymphhe:** (klare) Körperflüssigkeit, Körperwasser (zu griech. lymphē: [klares]Wasser).

(4) **Ferreira, Peter:** Biophysiker, der langjährige Studien zu Wasser und Salz durchführte und diese Thematik in heutiger Zeit breit bekannt machte.

(5) **DDT/DDE:** Abkürzungen der Anfangsbuchstaben der chemischen Bezeichnung dieser beiden hoch giftigen Substanzen. DDT wurde lange Zeit als Insektenvertilgungsmittel eingesetzt, bis es 1978 auf Grund seiner Schädlichkeit in der BRD verboten wurde. In der DDR wurde es jedoch weiter verwendet. Das Zerfallsprodukt von DDT heißt DDE und ist ein schlimmes Nerven- und Lebergift.

(6) **Hämorrhoid:** am After knotenförmig hervortretende, verdickte Vene aus dem Mastdarm. Tritt meist durch zu starkes Pressen nach außen (bei Verstopfung), wenn Ablagerungen in den Blutgefäßen bestehen (Wassermangel, Verschlackung, Übersäuerung), kann sehr schmerzhaft sein (zu griech. haima: Blut und griech. rhein: fließen, also „Blutfluss“, da die Hämorrhoiden beim [harten] Stuhlgang oft aufreißen und es zu Blutfluss kommt).

(7) **Bikarbonat:** wichtiger natürlicher Stoff im Körper, um Säuren abzupuffern (von griech. Vorsilbe bi-: zwei und lat. carbo: Kohle(-nstoff)).

(8) **Antazidum:** chemischer Stoff, der die Magensäure bindet, entweder natürlich im Körper vorkommend oder als Mittel eingenommen (zu griech. Vorsilbe ant(i)-: gegen und lat. acidus: sauer).

(9) **Ziliasatose:** vom Buchautor und Entsäuerungsexperten Peter Jentschura geprägter Kunstbegriff als Sammelname für alle typischen Zivilisationskrankheiten und Beschwerden, die mit Verschlackung, Mineralstoffmangel, Wassermangel und Übersäuerung zu tun haben (Endung -ose allgemein zur Namensbildung von krankhaften Zuständen gebraucht).

(10) **Lipid:** organische, fettähnliche Substanz (zu griech. lipos: fett).

(11) **Tai Chi / Chi Gong** (gesprochen: Tschì-Gung): Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, um die Lebensenergie „Chi“ durch gezielte Bewegungsabläufe wieder ins optimale Fließen zu bekommen.

(12) **Feldenkrais:** Ganzheitliche Methode des Lernens durch Bewusstmachung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen, mit der sich chronische Verspannung und Schmerzen lösen lassen, benannt nach dem israelischen Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984).

(13) **Rolfing:** eine manuelle Therapie zur Behandlung von Muskulatur und Bindegewebe, um optimale Körperhaltung und dadurch gesteigertes Wohlbefinden zu erlangen, benannt nach der Begründerin Dr. Ida Rolf.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Sabine Hinz Verlag – Themenhefter Wasser , Autor: Frank Thomas