

## **Wasser trinken!** Hilft bei vielen Leiden: gegen Sodbrennen, gegen Wadenkrämpfe...

**Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“**

(*"Water and Salt. Your Healers From Within"* 2003 ) ISBN: 978-3935767255 Gegen den Unsinn salzarter Diäten!

**Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch"** 14. Aufl. 2004.

(*"Your Body's Many Cries"*) ISBN: 978-3924077839 Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB

**Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, ..." (Obesity, cancer, depression)** ISBN: 978-3935767590

**Referat:** gehalten 1999 in Lindau von **Dr. med. Feredoon Batmanghelidj** (\*1931 - +15. Nov. 2004; 73 alt) Dr. med. F. Batmanghelidj hat viel Erfahrung über die Heilwirkung von Wasser (und Salz), aber nicht über gesunde Ernährung; so sagt sein geringes Lebensalter nichts gegen den Wert der Wasserkur.

Zur Zeit der iranischen Revolution 1979 widmete ich mich dem Bau von Krankenhäusern und medizinischen Zentren im Iran, insbesondere solcher für Kinder. Den Revolutionären war es allerdings ein Dorn im Auge, dass jemand, der dem früheren Regime angehörte, so sehr in der Öffentlichkeit in Erscheinung trat. ... Schließlich sperrte mich die Revolutionsregierung ins Gefängnis. Ich erhielt Einzelhaft und wurde in einem Raum von der Größe eines Hundezwingers gebracht. Es gab keine Decke und kein Bett, nur Betonfußboden und Betonwände und eine Metalltür mit einem winzigen Loch zum Atmen. In der Gefängniszelle blieb ich sechs Tage lang, und während dieser sechs Tage wurde mir klar, dass ich mich an diesen Lebensraum anpassen musste. Unter diesen Umständen hörte ich auf, Nahrung zu mir zu nehmen und trank nur noch Wasser, **und ich spürte, wie das Wasser mich allmählich beruhigte und die Angst von mir nahm.**

Das Wasser half mir dabei, meine Gedanken treiben zu lassen und zu meditieren und auf diese Weise mit meiner inneren Qual fertig zu werden. **Auch das Sodbrennen und der Hungerschmerz wurden vom Wasser besänftigt**, bis sie schließlich ganz ausblieben.

Eines Nachts, ich befand mich mittlerweile im Haupttrakt, wo ich mit achtzehn anderen in einem Raum schlief, brachten zwei Gefangene einen Mann herein, der die Hände auf den Bauch gepresst hielt und sich vor Schmerz krümmte. Ich verfügte über keinerlei Medikamente, die ich ihm hätte geben können, und das sagte ich ihm auch. Er machte ein langes Gesicht und **ich sagte: „Aber ich weiß, dass Wasser dir helfen kann.“** Ich verabreichte ihm also zwei Gläser Wasser. Innerhalb von drei Minuten begannen seine Schmerzen nachzulassen, nachdem er vorher kaum hatte gehen können und zwei Leute ihn hertragen mussten. Nach insgesamt acht Minuten waren seine Schmerzen verschwunden.

Er wollte wissen, was er tun sollte, falls die Schmerzen wieder kämen. Ich sagte: „Nun, du hast doch die Wirkung des Wassers erlebt. Trink mehr Wasser.“ Dann überlegte ich mir noch, dass es vielleicht besser wäre, wenn ich ihm genaue Anweisungen geben würde, und ich verordnete ihm, **alle drei Stunden zwei Gläser Wasser zu trinken.** Vier Tage später, als ich die Sache schon völlig vergessen hatte, kam er im Gefängnishof zu mir und sagte: „Seit jener Nacht habe ich keine Schmerzen mehr“.

**Zwei Jahre und sieben Monate verbrachte ich im Gefängnis** und behandelte in dieser Zeit 3000 ähnliche Fälle. Dabei hatte ich wie in einem Krankenhaus alle Arten von Stressbedingten Krankheiten zu behandeln. Ich war fasziniert und immer wieder erstaunt, wie einfaches Wasser die Probleme löst. Beispielsweise hatte ich jemanden mit einem Blutdruck von 300 zu 160. Der hohe Blutdruck strapazierte die Blutgefäße, und wenn er angehalten hätte, wären seine Gefäße geplatzt. Dem Mann konnte mit Wasser geholfen werden.

### **Wasser als Medizin der Zukunft**

Als Doktor der Medizin, ausgebildet an den besten medizinischen Fakultäten dieser Welt (im Westen; in UK), hatte ich nichts über diese Wirkungen des Wassers gelernt, geschweige denn diese Kraft wahrgenommen. Man hatte mir nie etwas darüber beigebracht, und mir wurde klar, dass ich mich im Gefängnis auf einer Mission befand, **um das Wasser als Medizin der Zukunft zu entdecken...**

Nach meiner Entlassung vier Monate später konnte ich meine Arbeit im Iran **nicht** fortsetzen und ich war in Gefahr. Eines Nachts flüchtete ich aus dem Iran über die Grenze in die Türkei... Mittlerweile war die Publikation, die ich im Gefängnis verfasst hatte, ins Amerikanische übersetzt worden und im *Journal of Clinical Gastroenterology* erschienen, und die Universität von Pennsylvania hatte mich

in die USA eingeladen, um dort meine Forschungsarbeit fortzusetzen. Ich besorgte mir also ein Visum und ging nach Amerika.

Der nachfolgende Bericht umfasst beinahe 20 Jahre Forschung über das Wasser, und ich hoffe, einen flüchtigen Einblick in die Bedeutung vermitteln zu können, die das Wasser für die Gesundheit und das Wohlergehen hat. (Anmerkung: aber eine optimale Ernährung - Low-Carb - gehört dazu).

**Wir Mediziner haben die Anzeichen für die Austrocknung des menschlichen Körpers nicht richtig erkannt... Wir haben den Menschen Chemie verabreicht und wussten nicht, dass wir damit mehr Schaden anrichten als Gutes tun.**

Albert Einstein sagte: „Die großen Probleme dieser Welt können nicht mit derselben Denkweise gelöst werden, mit welcher wir sie verursacht haben.“

## Der grundlegende Irrtum der modernen Medizin

Die Medizin des 20. Jahrhunderts basiert auf vier falschen Annahmen. Ein gesamtes medizinisches Denkgebäude, Hunderte von Forschungsjahren, Billionen von Dollars – und das Ergebnis sind Milliarden von Menschen, die unter den Folgen von vier Fehlannahmen leiden.

**1. Der erste Fehler besteht darin, dass ein trockener Mund als einziges Signal** des Körpers für dessen Bedürfnis nach Wasser betrachtet wird. Das trifft jedoch nicht zu, denn wir produzieren immer reichlich Speichel, unabhängig davon, welcher Teil des Körpers auch unter Austrocknung leidet.

**2. Wir gehen noch immer von der irrigen Annahme aus**, dass Wasser im Organismus nur als Lösungs- und Transportmittel dient, ohne selbst eine funktionale chemische Wirkung zu haben, und denken, nur die gelösten Stoffe seien von Bedeutung.

**Wasser ist jedoch die wichtigste Chemikalie**, derer sich das Leben bedient.

**3. Wir** gehen ferner davon aus, dass wir ein Leben lang unsere Wasseraufnahme problemlos regulieren. Wasser ist und war bisher ständig für uns verfügbar und im Übermaß vorhanden. Deshalb wurden die Mechanismen der Wasseraufnahme in den Körper nie näher untersucht, und wir haben uns nie bemüht herauszufinden, mit welchen Signalen der Körper auf seine Dehydrierung (Austrocknung) hinweist.

**4. Eine weitere falsche Annahme ist, dass alle wasserhaltigen Flüssigkeiten** dem Wasser gleichzusetzen sind. **Das stimmt nicht! Nichts kann pures Wasser ersetzen.** Jeder Zusatz zum Wasser verursacht einen anderen Stoffwechsel.

Infolge dieser vier grundlegenden Fehlannahmen haben wir eine Voodoo-Medizin entwickelt, die um nichts besser ist als die Voodoo-Medizin der Südamerikaner – mit dem Unterschied, dass die Medikamente weltweit Hunderttausende von Menschen umbringen, selbst wenn sie genau nach ärztlicher Vorschrift eingenommen werden.

Jeder vierte in Amerika ins Krankenhaus eingelieferte Patient **leidet lediglich unter den Folgen seiner medikamentösen Behandlung.** Kürzlich erschien ein Artikel über eine Studie, die zu dem Schluss kam, **dass gerade die medikamentöse Behandlung Millionen von Menschen nur noch kränker macht. ("Mehr Menschen sterben an ihren Medikamenten, als an ihren Krankheiten")** Da kranke Menschen Geld ausgeben, um ihre Gesundheit wieder zu erlangen, ist das *Krankenpflegesystem* zu **einem Wirtschaftszweig geworden, der es Menschen ermöglicht, aus dem Leiden anderer Profit zu schlagen (die geldgierige Pharma-Industrie und Aktiengesellschaften bestimmen - Forschungsgelder bekommen nur von ihr abhängige).**

Das amerikanische Krankenversorgungssystem hat 1999 den Staat 1,3 Billionen Dollar gekostet. Die Regierung zieht von den Trägern der Krankenversorgung Steuern ein, und das waren 1999 beispielsweise über 400 Milliarden Dollar Steuergelder. Keine Regierung ist bereit, auf eine solche Steuereinnahme zu verzichten.

## Sie sind nicht krank, Sie sind durstig-

**Die unbeabsichtigte Austrocknung ist die Hauptursache für Schmerzen und Krankheiten.**

Frage: Habe ich im Falle der 3000 Personen, **die unter Magengeschwüren (Ulcus pepticum) litten** und die ich behandelt und geheilt habe, nun die Krankheit geheilt **oder habe ich eine Austrocknung des Körpers behoben**, die das Etikett *Krankheit* trug?

**Die neu entdeckte medizinische Wahrheit ist, dass Menschen meistens nicht krank, sondern nur durstig sind.** Sie müssen also auf den Wasserbedarf ihres Körpers achten, wenn sie nicht krank werden wollen.

(Die Zellen werden dehydriert durch Coffein, Schwarz-, Grün-, oder Mate-Tee; durch Zucker... Alkohol. Destilliertes Wasser ist schädlich - wir brauchen Salze, Elektrolyte - leitfähiges Wasser)

**Die ständige unbeabsichtigte Austrocknung** produziert genauso viele Symptome, wie wir in der Medizin Krankheitsbilder kennen. Ich verfolge kein geschäftliches Interesse, wenn ich Ihnen das sage. Ein Glas Wasser ist das Medikament Gottes, und es ist kostenlos. Ich kann ihnen kein Geld dafür abnehmen.

Ein gesunder menschlicher Körper besteht zu 75% aus Wasser und das Gehirn zu 85%.

Wir brauchen also Wasser, um das Gehirn funktionsfähig zu halten. Um die Bedürfnisse des Gehirns, das ein Fünftel des Körpergewichts ausmacht, zu erfüllen, beansprucht das Gehirn ca. 20% des Blutkreislaufs. Es hat also den Vorrang und entnimmt dem Blutkreislauf alles, was es braucht. Was übrig bleibt, fließt in den Gemeinschaftspool zurück.

Der Körper hat im Grunde genommen **zwei „Ozeane“ in sich.** Einer befindet sich in den **Zellen** und das Wasser, das wir trinken, geht in diesen „inneren Ozean“.

Ferner gibt **es einen Ozean aus Wasser im Extrazellulärraum um die Zelle herum.** Das Salz, was wir zu uns nehmen, hält das Volumen dieses „Äußeren Ozeans“ aufrecht (es sorgt für den Ausgleich und die Chemie). **Demzufolge sind Wasser und Salz lebensnotwendig,** um die Wasseraufnahme des Körpers zu regulieren und die beiden Ozeane im Gleichgewicht zu halten. Man kann nicht den Atlantik auffüllen und gleichzeitig den Pazifik trocken legen. Auch diese beiden Gewässer müssen sich im Gleichgewicht befinden, ebenso wie die „Ozeane“ im menschlichen Körper. (Anmerkung: *Batmanghelidj schreibt klar gegen den Unsinn salzreicher Diäten. Es geht aber um die rechte Menge von Salz, die Dosis.*)

In der Gemeinschaft unserer Körperzellen **ist Wasser die Energiequelle** und jede Zelle ist völlig von dessen Vorhandensein abhängig. An der Zellmembran erzeugt der osmotische Fluss des Wassers durch die Membran hydroelektrische Energie, die umgewandelt und in den Energiespeichern in Form von Adenosintriphosphat (ATP), einem lebenden Zellbatteriesystem, gespeichert wird. ATP kann nur dann als Hauptenergiespeicher fungieren, wenn es Wasser zugeführt bekommt, denn Wasser hydrolysiert ATP und macht die chemische Reaktion erst möglich. In allen Bereichen des Stoffwechsels, bei denen chemische Reaktionen Wasser benötigen (Hydrolyse), hat das Wasser eine wichtige regulierende Funktion.

## HYDROLYSE – der Stoffwechsel des Wassers

Auf einer Tagung an der *Universität von Pennsylvania*, einer der führenden medizinischen Hochschulen Amerikas, wurde mir einer der teilnehmenden Ärzte, Forscher und Professoren vorgestellt. Er befragte mich über meine Arbeit, und ich sagte: „Ich beschäftige mich mit Wasser.“ Er sagte, er arbeite auch auf diesem Gebiet und wollte genauer wissen, was ich tue.

Ich antwortete: „ich beschäftige mich mit dem Stoffwechsel des Wassers“, und er meinte: „Ich dachte, dass Wasser gar keinen Stoffwechsel hat“: Er ist Professor an der *Universität von Pennsylvania* und unterrichtet zahlreiche Studenten. Selbstverständlich konnte ich ihn nicht wegen seiner Ignoranz vor seinen Kollegen bloßstellen, und so sagte ich nur, dass ich das mit ihm unter vier Augen besprechen müsse. Also ging ich ein andermal zu ihm und sagte, ich sei vorbeigekommen, weil ich bei unserer Begegnung ein Streitgespräch wegen seiner Bemerkung, Wasser habe keinen Stoffwechsel, vermeiden wollte.

Er sagte, „Natürlich hat Wasser keinen Stoffwechsel.“ Ich fragte: „Was ist denn Hydrolyse?“ Er sah mich an, sank ein wenig in sich zusammen und sagte: „Natürlich ist die Hydrolyse der Stoffwechsel des Wassers. Das ist ja ganz einfach.“ Ganz offensichtlich wusste noch nicht einmal er, der viel Forschungsarbeit auf dem Gebiet des **Renin-Angiotensin-Systems**, des wohl wichtigsten Regulationsmechanismus für den Wasserhaushalt, geleistet hatte, dass die Hydrolyse der Stoffwechsel des Wassers ist. Er wurde auf einmal sehr ärgerlich und wies mir die Tür. Offenbar wollte er die Diskussion mit mir nicht. Schätzungen zufolge gibt es ca. Hundert Billionen Zellen in unserem Körper. Jede Körperzelle ist eine Welt für sich. Die Zellen sind schwimmende Welten, die miteinander kommunizieren, genau wie wir es in unserer Gesellschaft tun. Wie unsere Satellitenschüsseln, Antennen usw. gibt es auch in der Gemeinschaft der Kör-

perzellen Empfänger, deren Vermittler allerdings das Wasser ist. Es handelt sich um chemische Empfänger in der Zellmembran, die als Rezeptoren bezeichnet werden. Mit Hilfe dieser Rezeptoren kommunizieren Zellen und Organe im Körper miteinander und tauschen Informationen aus. Die Zellmembran ist eine Doppelmembran, die das Zytoplasma vom umgebenden Milieu abgrenzt. Die Rezeptoren in ihr befinden sich in einer ständigen Rotationsbewegung. Sie enthalten bestimmte aromatische Aminosäuren, deren Spin von 0,14 Nanosekunden wiederum die Rotation der Rezeptoren beeinflusst. Auf diese Weise suchen die Rezeptoren ihr wasserhaltiges Milieu permanent nach passenden Substanzmolekülen ab, die sich an den Rezeptor binden, sozusagen andocken, und das Zellinnere beeinflussen können. **In einer dehydrierten Umgebung wird dieser Vorgang erschwert.**

In einer normal mit Wasser gefüllten Zelle dient das Wasser dank seiner besonderen Eigenschaften dem Zusammenhalt der verschiedenen Zellbausteine: es erzeugt Hydroniumionen, die als Adhäsionsmittel die Zellelemente miteinander verbinden. Der gesamte Stoffaustausch, jede Informationsübermittlung, jede zelluläre Aktivität geschieht übers das Wasser. Die Zellmembran besteht aus zwei Schichten, in welche jeweils Membranproteine eingelagert sind, die eine Vielzahl von Aufgaben erfüllen. Zu diesen Elementen der Doppelmembran gehören auch die Rezeptoren und die chemischen Stoffe, die an sie binden können. **Im dehydrierten Zustand verlieren diese Proteine ihre Wirkung,** und der *Canale Grande* der Zelle, die Wasserstrasse, wird geschlossen. Der gesamte Zellhaushalt wird von Ionen-transportsystemen aufrechterhalten, zu denen wiederum, Membranproteine gehören.

**Eines der wichtigsten Transportsysteme ist die Natrium-Wasserstoff-Pumpe, die den Säuregehalt innerhalb der Zelle reguliert. Die Kalium-Natrium-Pumpe erzeugt hydroelektrische Energie und funktioniert wie der Dynamo eines Wasserkraftwerkes,** wobei im Falle des Zellstoffwechsels die Osmose die Antriebskraft ist. Hindurchfließendes Wasser lässt diese Pumpen rotieren, und so wird die Energie erzeugt. Dadurch, dass ständig Natriumionen aus der Zelle hinaus- und Kaliumionen in die Zelle hinein gepumpt werden, entsteht ein Konzentrationsgefälle. In den Nervenzellen dient dieser Vorgang der Reizleitung.

In den Körperzellen synthetisiert dieses Transportsystem gleichzeitig ATP als Energiespeicher.

**Wasser ist also die Hauptkraftquelle für die Energieerzeugungsmechanismen des Körpers.**

## Lebensbaustein SALZ

**Salz ist die wichtigste Substanz im menschlichen Körper.** Es unterstützt und reguliert zahlreiche Stoffwechselfunktionen. Wie schon erwähnt, reguliert es die extrazelluläre Flüssigkeit, den Ozean außerhalb der Zellen. Der pH-Wert der Gehirnzellen wird durch die Salzkonzentration reguliert und daher enthält die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit eine höhere Salzkonzentration als die Zelle selbst. Salzionen dringen in die Zellen ein und Wasserstoffionen ( $H^+$ ) verlassen die Zelle. Dies ist der Hauptmechanismus für die Regulierung des pH-Wertes in den Gehirnzellen. Es braucht also ein Gleichgewicht von Wasser und gelöstem Salz, um die Chemie des Gehirns aufrechtzuerhalten.

[Beachte zum Thema Säuren und Salz das sehr wertvolle Buch: **Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen "** 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144; Säurearm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf> Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf) ]

**Salz ist lebenswichtig,** um die osmotischen Verhältnisse im Blut aufrechtzuerhalten. denn wenn die Salzkonzentration sinkt und Salz im Blut fehlt, **steigt der Blutzuckergehalt,** um das fehlende Salz zu ersetzen. Demzufolge ist **Diabetes mellitus,** die Zuckerkrankheit, eine Komplikation, die bei Wasser- und Salz-mangel im Körperauftritt.

Ebenso lebenswichtig ist Salz für die Reizleitung im **Nervensystem** und die Kommunikation der Nervenzellen untereinander.

Auch für die Nahrungsaufnahme ist Salz von größter Wichtigkeit. Die Kalium- Natrium-Pumpe öffnet die Tore und versorgt sie mit Energie, damit wir die Nahrungspartikel aus dem Verdauungstrakt aufnehmen können.



Salz wirkt sogar **schleimlösend**. Schleim besteht aus zu 98% aus Wasser. Das muköse Gerüst reagiert auf die Anlagerung von Natriumionen. Wenn Natrium gebunden wird, bricht das molekulare Gerüst zusammen, und das Wasser wird aus dem Schleim freigesetzt. Salz wirkt daher bei **Asthma** als natürlicher Schleimlöser und veranlasst das Gehirn dazu, die Bronchiolen zu entspannen.

**Salz ist ein sehr starkes Antihistaminikum**. Das serotonerge System reguliert die Wasseraufnahme des Körpers, das histaminerge System reguliert die Kaliumaufnahme, wobei sich diese Systeme gegenseitig hemmen. Wird also das serotonerge System durch Salzaufnahme stimuliert, so wird das histaminerge System unterdrückt. Eine übermäßige Histaminproduktion wird damit verhindert.

## **WASSER - Histamin - Serotonin-**

Salz ist das Beste Schlafmittel, das man sich vorstellen kann. Wenn sie nachts nicht einschlafen können, **trinken sie ein Glas Wasser. Legen sie ein paar Salzkörner auf ihre Zunge und** lassen sie es sich dort auflösen. Es stimuliert über die Salzsensoren in Ihrer Zunge das serotonerge System in ihrem Gehirn, welches seinerseits das histaminerge System, das sie wach hält, unterdrückt. Histamin hält uns wach, wenn es in hoher Konzentration vorliegt. Bei einem Treffen mit mehreren Professoren an der *Universität von Yale*, die meinen Artikel im *Time Magazine* gelesen hatten, wurde ich nach meiner Meinung gefragt, und ich sagte: „Ich denke, dass alle diese Leute Durst hatten“:

Einer der Professoren, der Dekan der Medizinischen Fakultät von Massachusetts, fragte mich, ob ich das wissenschaftlich beweisen könne. Ich erwiderte. „Ja, ich denke schon.“ Nachdem ich herausgefunden hatte, dass die pharmazeutische Industrie in der Gastroenterologie Medikamente mit Antihistaminwirkung einsetzt, fragte ich mich, warum Antihistaminika zur Schmerzbehandlung verschrieben werden. Ich fing also an, über **Histamin** zu forschen und fand heraus, dass Histamin, das im Gehirn als Neurotransmitter wirkt, hauptsächlich für die Regulierung des Wasserhaushaltes zuständig ist.

Das Neurotransmittersystem, das durch Histamin gesteuert und betrieben wird, setzt bei Wassermangel untergeordnete Systeme in Aktion, die eine Neuverteilung des im Körper vorhandenen Wassers vornehmen. Bestandteile dieser Systeme sind Vasopressin, das Renin-Angiotensin-System, Prostaglandine und Kinine.

## **Die Funktion des Histamins im Wasserhaushalt**

Im Jahre 1987 war ich Gastreferent auf einer Konferenz zum Thema Krebs in Griechenland und stellte dort meine Forschungsergebnisse vor. Krebsforscher aus verschiedenen Teilen Europas und Amerikas waren versammelt, und ich erklärte ihnen, **dass chronische Dehydrierung, bzw. die unbeabsichtigte Austrocknung der Zellen die Hauptursache aller Krankheiten ist, einschließlich Krebs.**

Mein Vortrag wurde im September 1987 in der Zeitschrift *Anti Cancer Research* veröffentlicht, und daraufhin lud mich das wissenschaftliche Gremium der Weltkonferenz für entzündliche Erkrankungen ein, meine Forschungsergebnisse 1989 auf ihrer Konferenz vorzustellen. Ein Auszug meiner Präsentation, in der ich erklärte, **dass der Neurotransmitter Histamin für die Regulierung des Wasserhaushaltes des Körpers zuständig ist, erschien unter dem Titel Neurotransmitter Histamine: An Alternativ View Point.**

In der pharmazeutischen Industrie war bekannt, dass Histamin der Hauptregulator für den Wasserhaushalt des Körpers ist. Auf einer Konferenz der Pharmaindustrie in Riad in Saudi-Arabien referierte ich über meine Arbeit. Obwohl Saudi-Arabien ein reiches Land ist und es sich um ihr Militärkrankenhaus handelte, war der Hersteller von **Tagamet** der Veranstalter. Tagamet versuchte die Ärzte im Umkreis zu beeinflussen, denn in Saudi-Arabien herrscht ein heißes Klima und viele leiden unter Wassermangel. Es gab dort also einen großen Markt für ihre chemischen Erzeugnisse. Sie fragten mich, ob ich ihre Medikamente verschrieb, ich verneinte. Sie wollten daraufhin wissen, ob ich die Präparate der Konkurrenz verschrieb, und ich sagte wieder nein. Schließlich fragten sie mich, was um Himmels Willen ich denn verwende, und ich sagte. „Wasser“. Und dann sagte ich: „Ich habe eine Frage an Sie. Als Erforscher der Histaminwirkung und Hersteller von Antihistaminika müssten sie doch wissen, **dass hauptsächlich Histamin den Wasserhaushalt im Körper regelt.** Warum bleiben Sie dabei, genau diesen Prozess im Körper zu blockieren, und warum animieren Sie die Ärzte ebenfalls dazu, anstatt ihnen zu erklären, welche Funktion Histamin hat und wie der Wirkungsmechanismus im Körper aussieht?

Den Industrievertreter packte die Wut, und er explodierte: „Wir sind nicht dazu da, den Ärzten Medizin-

wissen beizubringen. Um ihre Weiterbildung müssen sie sich selbst kümmern. **Wir sind Hersteller und nur am Verkauf unserer Produkte interessiert.**“ Damit endete unserer Unterhaltung. Genau darin besteht das Problem. Die pharmazeutische Industrie ist nicht daran interessiert Ärzte weiterzubilden, sondern leider nur daran, einseitige Forschungen zu finanzieren und beschönigte Ergebnisse auf den Markt zu bringen, womit sie die gesamte Struktur der Gesundheitsversorgung der modernen Gesellschaft in die Irre geleitet hat.

## **HISTAMIN – unser ständiger Begleiter**

Am Anfang des Lebens steht eine befruchtete Eizelle, und bereits bevor sie sich teilt, um zwei Tochterzellen zu bilden, setzt sie Histamin frei. **Histamin begleitet uns also von der ersten Minute des Lebens an.** Es ist der Hauptregulator für den Wasserhaushalt des Körpers, denn ohne Wasserzufuhr kann die Zelle nicht reifen und ist unfähig, sich zu teilen.

**Histamin ist** ein Neurotransmitter und lokaler Signalstoff, der von basophilen Granulozyten und von Mastzellen produziert wird. Da Histamin ein Neurotransmitter ist, müssen wir annehmen, dass Basophile und Mastzellen quasi einzelne Zellneuronen sind. Sie müssen nicht Bestandteile des Gehirns sein, denn wo immer sie ihre Wirkstoffe freigeben, verhalten sie sich als Neuronen, als Regulationssystem.

**Wasser und Salz sind die besten Antihistaminika.** Wenn bei einer Austrocknung des Körpers die Mastzellen ihr gespeichertes Histamin freisetzen, verdoppeln sie sich sofort und produzieren erneut Histamin, um die Zellreserven an Histamin zu erhalten. Wenn diese Tochterzellen dann das Histamin abgeben, werden aus den zwei Zellen vier und aus diesen vier acht, und sie vermehren sich exponentiell. **Wenn aber diese Zellen ausreichend hydriert sind, so hören sie für mindestens vier Wochen auf, Histamin zu produzieren.** (Beachte: [Histamin-Intoleranz](#) R. Jarisch; Steigenberger)

Es ist also ganz einfach:

Sie müssen ungefähr **31 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht** trinken, d.h. bei einem Gewicht von 75 kg entspricht dies ca. 2,3 Liter Wasser, und zwar

**auf den Tag verteilt, denn der Körper kann keine Wasservorräte anlegen.**

**Und ganz besonders wichtig ist; der Körper braucht auch Salz (Mineralien).**

**Salz ist lebensnotwendig für die Gesundheit:** Auf zehn Gläser Wasser, was ca. 2,5 L Wasser entspricht, braucht der Körper 3 g Salz, um Salzangel zu vermeiden. Ein halber Teelöffel Salz entspricht ungefähr 3 g. (Destilliertes Wasser ist ohne Elektrolyte und schädlich.)

## **KAFFEE kann Wasser nicht ersetzen.**

**Koffein** hat sogar eine harntreibende Wirkung. Es führt zur Ausscheidung von mehr Wasser als in einer Tasse Kaffee an Wasser ist, die man zu sich genommen hat, oder in einem Glas Limonade enthalten ist. **Koffein ist eine giftige Chemikalie**, die von der Koffeinproduzierenden Pflanze benutzt wird, um ihre Art zu verteidigen. Es hemmt die Aktivität des Enzyms Phosphodiesterase, welches zum Erinnerungsvermögen beiträgt.

Wenn nun Fressfeinde die koffeinhaltigen Teeblätter oder Kaffeebohnen fressen, verlieren sie ihre Merkfähigkeit und damit die Wachsamkeit, sich bei Gefahr zu tarnen und rasch zu reagieren, wodurch sie für ihre eigenen Fressfeinde zur leichten Beute werden. Und wir nehmen Kaffeebohnen, kochen sie, konzentrieren den Wirkstoff und trinken ihn wegen des Aromas und der Bitterstoffe und weil er uns sofort eine Art Auftrieb gibt. Wir trinken Kaffee und schwarzen oder grünen Tee (koffeinhaltig ist auch Matete) statt Wasser und erschaffen uns durch diese Lebensgewohnheit selbst das Problem.

**Kaffee** ist eine schädliche Droge: [http://josef-stocker.de/kaffee\\_ungesund.pdf](http://josef-stocker.de/kaffee_ungesund.pdf)

## **ASPARTAM – die süße Falle** <http://josef-stocker.de/stein3.htm>

**Menschen, die nicht genug Wasser trinken, nehmen zu.** Fatal ist, sie glauben, künstliche **Süßstoffe** zu sich zu nehmen würde ihnen helfen, weil diese keine Kalorien enthalten. Und genau das ist falsch.

**Auch diese falsche Süße** gibt dem Gehirn das Signal, dass eine große Menge Zucker in den Körper gelangt ist. Zucker bedeutet Energie, und das Gehirn registriert die Menge. Die Leber wird angewiesen, keinen weiteren Zucker freizusetzen und den vorhandenen einzulagern. Wenn aber dann die von der Süße versprochene Energie nirgendwo gefunden werden kann, geraten Gehirn und Leber in Panik und zwingen dem Menschen, innerhalb der nächsten 90 Minuten Nahrung aufzunehmen. Also geht der Mensch los und isst, und zwar mehr als normal, auch wenn er erst vor wenigen Stunden oder gar erst eine halbe Stunde zuvor gegessen hat. (Um Schweine zu mästen gibt man ihnen Aspartam!! oder einen anderen Süßstoff, das macht hungrig).

**Aspartam ist also eine Ursache für übermäßiges Essen**, und es verwundert nicht, dass man viele dicke Menschen mit Diät-Limonade (Softdrink mit Süßstoff) in der Hand antrifft. Schuld am Gewichtsproblem ist also die Diät-Limonade und nicht die Nahrung, die Übergewichtige zu sich nehmen. Diät-Limonaden oder Aspartam sind nicht nur giftig, sondern sie verursachen noch andere Probleme. Sie können zu Krämpfen führen, sind an der Entstehung von Hirntumoren beteiligt, können den Sehnerv schädigen und den Riechnerv dermaßen irritieren, dass der Geruchssinn übermäßig stimuliert wird.

Man kam jüngst zu der Erkenntnis, dass das so genannte Golfsyndrom (kranke Soldaten vom Golfkrieg) durch Limonadendosen verursacht wurde, die in der Sonne gelagert worden waren, bevor sie in die Kühlschränke kamen, denn bei Hitze zerfällt Aspartam und bildet Formaldehyd und Methylalkohol, und diese sind giftig. Wer also den Inhalt mehrere solcher Getränkedosen konsumierte, nahm sehr viel Formaldehyd zu sich, und auf diese Weise, wurden viele Gesundheitsprobleme im Golfkrieg verursacht.

1\_Batmanghelidj, F. „**Sie sind nicht krank, sie sind durstig!**“ 2003 3\_Batmanghelidj, F. "**WASSER - die gesunde Lösung**"

4\_Batmanghelidj, F. "**Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus**" VAK-Verlag, 3-932098-81-1

5\_Batmanghelidj, F. "**Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression, Krebs**" VAK-Verlag, 2005; ("obesity, ...")

## Die REGULATION des WASSERHAUSHALTS

Die Umstellung des mütterlichen Organismus auf die Bedürfnisse des sich während der neunmonatigen Schwangerschaft entwickelnden Kindes wird von diesem mit beeinflusst. Indem es Histamin produziert und damit das System der Mutter anregt, bringt es die Mutter dazu, mehr Wasser zu trinken und das Kind mit dem zu versorgen, was es braucht.

Bis zum Alter von 18 Jahren sorgen die Histaminaktivität und die Wachstumshormone für die Regulation des Wasserhaushalts. Deren Konzentration nimmt bis zum 25. Lebensjahr langsam ab und vermindert sich dann alle sieben Jahre um jeweils 40%. Das heißt der Hormonspiegel sinkt drastisch ab, und das Histamin wird vom 25. Lebensjahr an zu dem Neurotransmitter, der in der Hauptsache die Wasseraufnahme des Körpers reguliert.

Wenn wir denn statt Wasser **Tee, Kaffee, Limonade (gezuckerte Säfte) und alkoholische** Getränke zu uns nehmen, trocknen wir den Körper sehr schnell aus, und mit der Austrocknung beginnt das Problem mit den Krankheiten. Würden wir stattdessen Wasser trinken, so hätten wir ohne weiteres eine Lebenserwartung von **120 Jahren**.

**Es ist also möglich, durch die Änderung unserer Trinkgewohnheiten unsere Lebenserwartung um 40 Jahre über das heute durchschnittliche Höchstalter von 80 Jahren hinaus zu verlängern.**

In einem 20jährigen Organismus beträgt **die Wassermenge außerhalb der Zellen** im Vergleich zu der **innerhalb der Zellen 1:1,1**. Innerhalb der Zellen befindet sich also ein wenig mehr Wasser als im Extrazellulärraum. Mit zunehmendem Alter verschiebt sich die Relation und liegt bei nur noch 1: 0,8. Außerhalb der Zellen ist dann mehr Wasser vorhanden als innerhalb der Zellen. Einige dieser Zellen verlieren ihre Integrität **wie eine Pflaume, die zu einer Dörrpflaume wird**, und in diesem Zustand sind die Zellfunktionen nicht mehr in Ordnung.

Darin besteht wahrscheinlich überhaupt das grundlegende Problem. Wir bekommen nicht *mehr* Wasser in die Zellen hinein, weil wir nicht genug davon trinken. Wie bereits erwähnt, strömt das Wasser, das wir trinken, in die Zellen ein, während das aufgenommene Salz außerhalb der Zelle bleibt. Wenn wir also nicht genug Wasser trinken, hält der Körper Salz zurück und vergrößert die Wassermenge außerhalb der Zellen, weil er dieses Wasser filtern und in die für das Überleben wichtigsten Zellen einschleusen muss.

## DEHYDRIERUNG--(Austrocknung)

Meine Untersuchungsergebnisse zeigen, dass Dehydrierung sich auf vier verschiedene Arten bemerkbar macht:

1. durch Sinnesmeldungen
2. durch Wasserrationierungsprogramme des Körpers
3. durch Notsignale des Körpers und
4. durch Komplikationen in Form von Krankheiten.

Wenn wir also unsere Sinnesmeldungen für die Austrocknung des Körpers verstehen lernen, können wir uns möglicherweise eine Menge weiterer Probleme ersparen.

Bei Dehydrierung oder Stress reagiert die **Hirnanhangsdrüse**. Sie schüttet Vasopressin, Endorphin, Prolaktin und einen die Glukokortikoidproduktion stimulierenden Faktor aus, und beeinflusst über das **Vasopressin** indirekt das *Renin-Angiotensin-System*. Frauen steht für Geburten und Menstruation besonders viel Endorphin zur Verfügung, und sie haben zusätzlich **Prolaktin**, das die Brustdrüsenzellen dazu anregt, sich zu regenerieren und zu vermehren. Prolaktin führt bei stillenden Müttern dazu, weiter Milch zu produzieren, auch wenn der Körper gestresst und dehydriert ist, was wiederum zu einer noch stärkeren Dehydrierung führt.

**Alkohol** unterdrückt die Sekretion von Vasopressin aus der Hypophyse. Der Vasopressinmangel führt zu einer kompletten Dehydrierung bis hinein in die Gehirnzellen. Um mit diesem Stress fertig zu werden, schüttet der Körper verschiedenste Hormone aus, einschließlich der Süchtigmachenden **Endorphine**. Das ist der Grund, warum Frauen mittleren Alters innerhalb von drei Jahren alkoholabhängig werden können. Männer produzieren im Durchschnitt weniger Endorphin. Bei ihnen dauert es ca. sieben Jahre bis zur Alkoholabhängigkeit.

**Müdigkeit** ist ein Hinweis auf Dehydrierung, denn Wasser ist aufgrund der Hydroelektrischen Vorgänge an den Zellmembranen die Hauptenergiequelle für die ca. neun Billionen Gehirnzellen, die ständig miteinander kommunizieren, um die Körperfunktion in Gang zu halten. Wenn diese nicht genug Wasser zur Verfügung haben, damit die Kalium-Natrium-Pumpe ATP produzieren kann, verbrauchen die Gehirnzellen ihre ATP-Reserven und hören allmählich auf zu funktionieren. Wenn sie also müde sind, ohne eine entsprechende Tagesarbeit geleistet zu haben, **oder bereits morgens müde aufwachen, dann sind sie dehydriert**. Wenn sie morgens aufwachen, müssen sie als erstes zwei- drei Gläser Wasser trinken. Der Körper ist nach acht Stunden Schlaf ausgetrocknet, denn während dieser Zeit wurde eine Menge Urin produziert, und das fehlende Wasser muss dem System wieder zugeführt werden.

**Hitzewallungen** sind ein Zeichen für Dehydrierung. Das Gesicht wird von denselben Gefäßen durchblutet, über die bei Austrocknung des Körpers die Blutzufuhr zum Gehirn erhöht wird, um den Gehirnstoffwechsel in Funktion zu halten. Das Gesicht wird also stärker durchblutet, und deshalb bekommt es rote Flecken und wird heiß. Wasser hilft am allerbesten dagegen.

**Reizbarkeit, Angst** und die **Befürchtung abgelehnt zu werden** sind ebenfalls Anzeichen für Dehydrierung. Eine Gehirnzelle, die nicht mehr in der Lage ist, eine Situation richtig einzuschätzen, reagiert gereizt, und schiebt das Problem zur Seite. Wenn sie also gereizt sind, trinken sie etwas Wasser, und es wird ihnen besser gehen. Ich habe bei Stresssituationen im Gefängnis selbst erlebt, wie gut das funktioniert.

Sogar **Depressionen** sind ein Hinweis darauf, dass der Körper ausgetrocknet ist.

Unter der Dehydrierung leidet das serotonerge System, weil das Tryptophan, aus dem im Gehirn Serotonin gebildet wird, in der Leber als Antioxidationsmittel verbraucht wird. Wenn sie morgens zwar nicht mit Kopfschmerzen, aber mit einem schweren Kopf aufwachen, ist das ein Zeichen für eine Dehydrierung. Ein paar Gläser Wasser schaffen Abhilfe.

Ein weiteres Anzeichen für einen dehydrierten Körper ist das Verlangen nach **Alkohol oder süßen Getränken**. Es hat sich heraus gestellt, dass Alkoholiker schneller und leichter mit dem Trinken aufhören können, wenn sie ihren Körper mit genügend Wasser versorgen.

[Übersäuerung: Wasser verdünnt die Säure!]



# Krisenmanagement bei WASSERMANGEL

Der menschliche Körper verfügt über Spezialprogramme, die bei Wassermangel im Körper aktiviert werden. Wenn es dem Körper an Wasser fehlt, muss das verfügbare Wasser rationiert werden und entsprechend in Umlauf gebracht werden. Dies geschieht z.B. bei **Asthma** und **Bluthochdruck**. In beiden Fällen versucht der Körper, Wasser zu filtern und in die Zellen zu schleusen.

## **Asthma ist die physiologische Anpassung des Körpers an Austrocknung und Salzverlust.**

Beim Ausatmen geht dem Körper sehr viel Wasser über die Lungen verloren, und deswegen gehört es zum Krisenprogramm der Wassererhaltung, die Bronchiolen zu verengen. Sie werden unter der Einwirkung von Histamin zusammen gezogen und mit Schleim verschlossen, der abgesondert wird, um das Gewebe zu schützen. Man kann in diesem Zustand zwar Einatmen, doch das Ausatmen wird erschwert. Die Natur versucht auf diese Weise, das empfindliche Lungengewebe zu schützen.

Bei Wassermangel und Dehydrierung des Körpers stammen 66% des benötigten Wassers aus den Zellen, 26% aus dem Raum außerhalb der Zellen und 8% aus dem Blut. Die Blutgefäße haben elastische Wände und ziehen sich zusammen, um sich dem verminderten Blutvolumen anzupassen, wenn dem Körper Wasser fehlt. Dabei entsteht ein lebensnotwendiger Druck dank dem das Wasser durch die Zellmembran gefiltert wird.

Verengte Blutgefäße bieten Widerstand, so dass nur ein erhöhter Blutdruck die Zirkulation sichert. Wir bezeichnen diesen Zustand als **Hypertonie**. Der Mechanismus dient dazu, das Absterben lebenswichtiger Zellen, besonders der Gehirnzellen, durch Wassermangel zu verhindern.

Während meines Studiums in England bezeichnete einer meiner Professoren diese Art Hypertonie als *essentielle Hypertonie* und warnte davor, diese medikamentös zu behandeln. Er sagte, dass sie ein Teil des Überlebensmechanismus sei. Natürlich hörte niemand auf ihn. Die essentielle Hypertonie wurde weiterhin mit Medikamenten behandelt.

Ein weiteres Anzeichen für Dehydrierung bzw. ein weiteres Notfallprogramm des Körpers ist der **Altersdiabetes**. Der Insulin-unabhängige Diabetes tritt normalerweise bei älteren Menschen auf und kann oft durch die vermehrte Aufnahme von Wasser, eine ausgewogene Ernährung, die die benötigten Aminosäuren liefert, und die Regulation des Salzhaushaltes behoben werden.

Wichtige Körperzellen wie die Gehirnzellen haben besonders viel **Vasopressinrezeptoren** in ihren Zellmembranen. Wenn Vasopressin an seinen Rezeptor bindet, verändert sich dessen Konfiguration und er verwandelt sich in eine Art Duschkopf mit winzigen, 2 A großen Löchern, die immer nur jeweils ein einzelnes Wassermolekül ins Zellinnere lassen. Auf diese Weise reguliert das Hypophysenhormon die Wasser-Verteilung im Körper. Vasopressin wirkt zudem gefäßverengend. Die dabei entstehende Druckerhöhung in den Kapillaren wird gebraucht, um Wasser in die Zellen zu filtern, wenn diesen aufgrund von osmotischen Vorgängen zuviel Wasser entzogen wurde.

Die **Bauchspeicheldrüse** (Pankreas) produziert nicht nur Insulin, sondern auch eine wässrige Bikarbonatlösung, die im Zwölffingerdarm die aus dem Magen ankommende Säure neutralisiert. Ihre Hauptfunktion besteht darin, Wasser für die Verdauung bereit zu halten. Die Pankreas ist das Wasser-Verteilungsorgan des Körpers. *Prostaglandin E* stimuliert die Bauchspeicheldrüse, so dass sie die wässrige Bikarbonatlösung produziert, gleichzeitig kann damit aber die Insulinsekretion aus der Bauchspeicheldrüse gehemmt werden. Im dehydrierten Zustand wäre die Funktion des Insulins kontraproduktiv, weil mit der Glukoseaufnahme auch das außerhalb der Zellen verfügbare Wasser reduziert wird. So leiden die Zellen schweren Mangel, während auf deren Kosten Wasser für die Verdauung und die Neutralisierung der Säure im Darm verfügbar gemacht wird. Bei Diabetes bleibt Zucker also im Blutkreislauf und entzieht den Zellen sogar noch Wasser.

## **-----Die Schmerzregulierung des Körpers-----**

Histamin aktiviert die Prostaglandine und die Kinine, die lokal regulierend auf den Blutkreislauf wirken, aber auch Schmerzstoffe sind. Die pharmazeutische Industrie kennt diesen Zusammenhang und produziert Schmerzmittel, die in diesen Stoffwechselprozess eingreifen. Das funktioniert solange, bis das Gehirn Schmerzempfindungen verursacht, gegen die kein Medikament hilft, weil es eine Dehydrierung des Körpers registriert hat.

Sogar wenn Morphinum den Schmerz blockiert, hält die Wirkung nur kurzzeitig an, während zwei bis drei Gläser Wasser die Schmerzen vollständig beseitigen. Ich habe dies selbst erlebt.

## Neun Notsignale des Körpers bei Dehydrierung:

1.  **Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft** ist das erste Signal für Austrocknung im Organismus des Kindes  Das nächste ist **Sodbrennen**
2.  Danach kommen **Migränekopfschmerzen**, ein Zeichen für die Dehydrierung des Gehirns
3.  **Angina Pectoris** ist ein Zeichen für Dehydrierung. Man kann sie mit Wasser heilen
4.  **Rheumatische Gelenkbeschwerden**
5.  **Rückenschmerzen**
6.  **Claudicatio intermittens** (arterielle Verschlusskrankheit der Beine)
7.  **Kolitis- Schmerzen**
8.  **Fibromyalgische Schmerzen** weisen auf Wassermangel im Körper hin (Wasser entsäuert).
9. Schmerzen sind häufig ein Anzeichen für eine Dehydrierung.

**Sodbrennen** entsteht, wenn bei Dehydrierung der Magenausgang nicht geöffnet wird und der Magen sich nicht entleert. Es findet keine Verdauung statt; stattdessen gelangt Mageninhalt in die Speiseröhre und verursacht Schmerzen.

**Wasser reguliert das Säure-Base-Gleichgewicht im Körper.** Bei einem pH-Wert von 1 bis 7 befinden wir uns im sauren Bereich, von 7 bis 14 im basischen. Der pH-Wert des Körpers liegt bei ca. 7,4 innerhalb der Zellen, der des Blutes zwischen 7,3 und 7,1.

Die Nieren scheiden über den Urin auch Säuren aus: **orangegeletter Urin ist stark sauer** und ein Zeichen dafür, dass der Körper dehydriert ist und das Bereiche des Körpers sich in einem gefährlichen Übersäuerungsstadium befinden.

Die Säure kann sich ihren Weg bis in die DNA-Struktur fressen. Wenn sie in den Körperzellen verbleibt, stört sie sogar die Transkription (Umschreiben der DNA in RNA).

Im basischen Zustand funktioniert die Zellregulation gut. Bei zunehmender Dehydrierung werden die Zellen und das sie umgebende Milieu jedoch immer saurer. Die freien Nervenendigungen der betroffenen Körperregion melden dem Gehirn diese chemische Veränderung des Milieus, das Gehirn registriert diese Veränderung, und sie kommt uns in Form von **Schmerz** zum Bewusstsein. Der Schmerz soll uns auf unsere Unachtsamkeit im Umgang mit dem Wasserbedarf aufmerksam machen und uns dazu bringen, diesen Teil des Körpers zu schonen. Er hindert uns daran, diesen Körperteil weiter zu benutzen und noch mehr Stoffwechselgifte zu erzeugen. Wir sollten solche Situationen vermeiden, indem wir bewusst unsere Wasseraufnahme regulieren und nicht warten, bis unsere Sinne uns mitteilen, dass wir dabei sind auszutrocknen. Trotzdem müssen wir lernen, die Hinweise auf die Austrocknung des Körpers zu verstehen.

**Schmerzen sind ein Schrei des Körpers nach Wasser**, deswegen habe ich meinem Buch den Titel

***Your Body's Many Cries für Water*** gegeben. Diesen Schrei nach Wasser nenne ich „Aufschrei der Gene“, weil diese früher oder später ihre Integrität verlieren und Schaden nehmen. Obwohl das Herz für die Blutzirkulation im Körper zuständig ist, können die Herzmuskelzellen unter Wassermangel leiden, denn auch sie müssen ihr Wasser aus dem Blutkreislauf beziehen und Stoffwechselgifte an das Blut abgeben. Weil das Herz ständig pumpt, braucht es eine gute Blutversorgung. Diese ist im Falle einer Dehydrierung des Körpers unzureichend, weil das Blut durch den Wasserverlust zu konzentriert (zu dickflüssig) ist.

## GELENKSCHMERZEN-

Knorpeloberflächen enthalten viel Wasser, um die Gleitfähigkeit der Knorpelschicht zu erhalten. Das Wasser dient dazu, Gelenkbewegungen möglichst reibungsfrei zu halten.

Die Knorpelschicht wird normalerweise durch das Knochenmark mit Wasser versorgt.

Bei Wassermangel haben jedoch die Zellen im Knochenmark Priorität, und das Wasser erreicht den Knorpel nicht. Wenn der Wasserbedarf der Knorpelschicht durch die Blutgefäße des Gelenks und nicht

durch den Knochen gedeckt wird, dehydriert die Knochenoberfläche. Wird dieses dehydrierte Gelenk weiter benutzt, treten Reibungsschäden auf, die zu Gelenkproblemen und Gelenkschmerzen führen. Dieser Schmerz lässt sich durch Trinken von Wasser behandeln. Sobald die Knorpelschicht wieder genügend Wasser enthält, kann sie vom Knochen her wieder aufgebaut werden. Also ist Wasser ein sehr wesentliches Mittel um **Arthritis** vorzubeugen.

**Bandscheiben:** Der Bandscheibenkern fängt den Druck ab, der durch das darauf ruhende Körpergewicht entsteht. Das gesamte Gewicht des Oberkörpers lastet auf dem 5. Lendenwirbel, und 75% dieses Gewichtes ruhen auf dem Bandscheibenkern. Dieser innere Gallertkern kann Wasser aufnehmen und speichern. Wie ein Stoßdämpfer fängt dieses Wasserkissen die Bewegungen des Körpers ab. Seine hydraulischen Eigenschaften sind dafür verantwortlich, dass die **Bandscheibe** das Gewicht des Körpers aushalten kann. Bei jeder Bewegung wird Wasser in die Bandscheiben gesogen und wieder herausgepresst. In den meisten Gelenken sorgt ein immer wieder auftretendes Vakuum dafür, dass automatisch Wasser in das Gelenk eintritt und durch die Aktivitäten des Gelenks wieder herausgepresst wird. Zu langes Sitzen mit dehydrierten Bandscheiben führt dazu, dass diese Bandscheiben gequetscht werden und das Wasser ins Knochenmark eindringt. Wenn wir uns nicht bewegen, um wieder das Vakuum zu erzeugen, das für den Wassereintritt in die Bandscheiben sorgt, schrumpft durch den ständigen Wassermangel zusammen. Deshalb verlieren wir mit der Zeit an Körpergröße.

**Weitere durch Dehydrierung bedingte Komplikationen sind:**

**Erhöhte Cholesterinwerte**  **Herzversagen**  **Chronische Müdigkeit** **Fettleibigkeit**   
**Schlaganfall**  **Krebs**  **Multiple Sklerose**  **Alzheimer- Krankheit**

**Der primär auslösende Faktor dieser Komplikationen ist der Wassermangel im Körper.**

Es gibt natürlich noch andere Faktoren, die den Körper belasten, doch Stress bedeutet immer Dehydrierung, weil bei Stress Proteinmolekülketten im Gewebe aufbrechen. Wird ein Proteinmolekül in seine Aminosäuren zerlegt, braucht es für je zwei Aminosäuren ein Wassermolekül, das eingebaut werden muss. Diesen Prozess der Aminosäurespaltung nennt man Hydrolyse.

Bei Stress werden Stoffe aus den Körperreserven mobilisiert, es wird also im System verfügbares Wasser für hydrolytische Prozesse verbraucht. **Deshalb wirkt Stress dehydrierend**, d.h. **sie müssen bei Stress viel mehr trinken als der Körper normalerweise benötigt.**

## Die Aufgabe des CHOLESTERINS-

Cholesterin ist ein sehr wichtiger Faktor im menschlichen Körper. Es ist z.B. ein wesentlicher Bestandteil aller Zellmembranen. Wie ich bereits an anderer Stelle erwähnt habe, ist Wasser, bzw. das Hydroniumion, der verbindende, zusammenhaltende Stoff im Körper. In dehydrierten Körper dient **Cholesterin** an verschiedenen Stellen als Schutzfaktor. Als Anpassung an eine schwere Dehydrierung wird Cholesterin, das kaum wasserlöslich ist, in die Zellmembran eingelagert, um die Membranbausteine zusammen zuhalten und zu verhindern, dass die Zelle noch mehr Wasser durch die Zellmembran verliert. Dieses Konzept stelle ich auf einer Konferenz in Griechenland vor. Ein Teilnehmer, der sich auf den Cholesterinstoffwechsel der Zellmembran spezialisiert hatte, dachte eine Weile nach, sprang dann auf und rief:

„Ja, das stimmt, das stimmt! Das hat noch niemand so gesehen!“

Anschließend lud er mich ein, an der *Universität von Athen* einen Vortrag zu halten.

**Wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft**, entsteht durch Spaltung von Cholesterol in der Haut durch UV-Licht **Vitamin D**. Gelangt das Vitamin D so in die Zellmembran, so bindet es Kalziumionen und Aminosäuren. Es bildet sich eine Kette aus Elementen, die in die Zelle hineingeschleust werden, während Vitamin D sozusagen die Tür offen hält.

**Eine dehydrierte Zelle, die keine hydroelektrische Energie mehr erzeugt, ist am Verhungern, und es muss immer mehr Cholesterin produziert werden, um das hydroelektrische Energieerzeugungssystem zu ersetzen. Das Cholesterin regelt bei Wassermangel im Körper die Durchlässigkeit der Zellmembran für Wasser. Nicht das Cholesterin ist das eigentliche Problem, sondern der Verschluss der arteriellen Gefäße (wegen Wassermangel). Verschlüsse in venösen Gefäßen sind noch nie nachgewiesen worden.** Wenn der Körper übersäuert ist, greift die Säure im Blut die Wände der Arterien an. Wenn dieser Schaden nicht sofort behoben wird, kann der Blutdruck einen Riss in der Gefäßwand

verursachen. **Cholesterin wirkt wie ein Schutzverband**, den die Natur über den beschädigten Teil des Blutgefäßes legt (und dadurch Gefäße verstopft).

## Angst vor KREBS

Alle haben Angst vor Krebs, und dafür haben sie auch allen Grund.

**Die Körper der Menschen trocknen immer mehr aus**, die Leute haben Angst, sind depressiv und leiden unter allen möglichen anderen gesundheitlichen Probleme, die sich aus der Dehydrierung ergeben, und plötzlich spüren sie irgendwo einen Knoten im Körper und bekommen noch größere Angst. Krebs entsteht auf der Basis einer Dehydrierung des Körpers. Es handelt sich dabei um ein multifaktorielles Geschehen. Nahezu jeder Tumor beginnt mit der Schädigung der zellulären DNA. Dieser genetische Defekt kann u. a. durch Säure verursacht werden. Ich habe an anderer Stelle bereits erklärt, dass sich bei Übersäuerung die Säure förmlich in die DNA hineinfrißt und ihre Struktur angreift. Es gibt in der Zelle Enzyme, die karzinogene Strukturveränderungen der chromosomalen DNA erkennen und reparieren oder umgehen. (Beachte: A. Moritz "Krebs ist keine Krankheit")

Der Reparaturstoffwechsel der DNA bestimmt, ob solche Strukturveränderungen zu bleibenden Veränderungen führen. Beispielsweise ist der DNA- Reparaturmechanismus beeinträchtigt, wenn ein Mangel an den Aminosäuren **Tryptophan** und **Lysin** herrscht, da diese das Reparaturenzym Lysin-Tryptophan-Lysin aufbauen, das bei Störungen der Transkription (RNA- Synthese) den Schaden erkennt, heraus-schneidet und spleißt.

Cytokine sind hormonähnliche Peptide und Proteine mit Signalfunktion, die u. a. von Zellen des Immunsystems synthetisiert und ausgeschüttet werden. Sie kontrollieren Wachstum, Differenzierung und das Überleben von Zellen. Zu den Cytokinen gehören beispielsweise die **Interleukine** und die **Interferone**. Cytokine sind hydrophile Signalstoffe, die durch Bindung an spezifische Rezeptoren auf der Zelloberfläche wirken. Interleukin II verstärkt u. a. die Sekretion anderer Lymphokine, wie beispielsweise Interferon. Die Bindung von Interferonen an ihre Rezeptoren bewirkt die Synthese eine **Proteinkinase**, eines Enzyms das die Protein- Biosynthese der Zellen blockiert.

**Interferone** wirken hemmend auf das Zellwachstum, und sie steigern die Aktivität des Immunsystems, so dass fremde oder entartete Zellen besser erkannt und abgewehrt werden können. Bei Dehydrierung wird das Interleukin II unterdrückt. Der Grund dafür ist, dass es bei Dehydrierung nicht zu einer verstärkten Immunreaktion kommen darf, wie sie z.B. durch die Histaminwirkung entstehen würde.

**Demzufolge wird das Immunsystem bei Dehydrierung unterdrückt.**

**Die Unterdrückung des Immunsystems ist also ein Teil des Mechanismus, der bei Wassermangel im Körper ausgelöst wird, und wenn dieser nicht behoben wird, kommt es schließlich zu Schäden der DNA und damit zum Beginn eines Krebsgeschehens.**

Proteinkinasen sind Enzyme, die als Signalvermittler dienen. Sie bewirken durch die Phosphorylierung von Proteinen eine Veränderung der biologischen Aktivität dieser Proteine. Proteinkinase C benötigt für ihre Funktion Kalziumionen. Wenn das Energieniveau des Körpers niedrig ist, wird Kalzium als Energielieferant benutzt und geht dem Körper damit verloren. In diesem Fall wird Proteinkinase M gebildet, eine kleinere, autonome Proteinkinase; sie produziert konstant ihre eigene Aktivität und reagiert auf keinerlei Regulation.

Zellen, die die Fähigkeit verloren haben auf Signale zu reagieren, werden zu primitiven Zellen. Nichts anderes ist **Krebs: primitive Zellen** mit veränderter Zelloberfläche, die ihre Rezeptoren verlieren und nicht mehr wissen, dass sie andere Gewebe überwuchern.

Normale Zellen kennen ihre Grenzen, Krebszellen kennen sie nicht mehr. Diese Zellen werden autonom und wachsen unkontrolliert. ... Danke für die Aufmerksamkeit.

**Bücher:** (die engl. Bücher von Batmanghelidj sind unter „Englische Bücher“ bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) erhältlich.

**Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“** ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003 ) ISBN: 978-3935767255



**Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004.**

Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB ("Your Body's Many Cries") ISBN: 978-3924077839

**Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Krebs, Depression..." (Obesity, cancer, depression) ISBN: 978-3935767590**

**Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus" ISBN: 978-3932098819 (Spezialteil: Salz, Wasser; die Niere braucht unbedingt Salz, um Wasser auszuscheiden)**

**Batmanghelidj, F. "Rückenschmerzen & Arthritis" ("Back pain & rheumatoid joint pain") ISBN: 978-3932098239**

**Batmanghelidj, F. "Wassertrinken wirkt Wunder. Erfolgsberichte von chronisch Kranken. Ein Mutmacherbuch" 206 Seiten, unveränderte Auflage: 2008, ISBN: 978-3935767385**

**Mikrowelle ruiniert das Wasser:** [http://josef-stocker.de/mikrowelle\\_schaedlich.pdf](http://josef-stocker.de/mikrowelle_schaedlich.pdf)

**Krebs über Wasseradern:** [http://josef-stocker.de/wasser\\_erdstrahlen\\_literatur.pdf](http://josef-stocker.de/wasser_erdstrahlen_literatur.pdf)

**Jhon, Mu Shik "Hexagonales Wasser. Der Schlüssel zur Gesundheit" 2008; [www.mobiwell.com](http://www.mobiwell.com) 978-3981031812**  
Wasser ist nicht gleich Wasser! Suche energetisiertes, aufgeladenes... In Bio-Obst ist optimales Wasser für Dich.

**Bruns, Bernd "Achtung Wasser. Einblicke in die Seele des Wassers" 2006, ISBN: 978-3981 072808**

**Schmitt, Dieter "Das Wasser-Praxisbuch" 2. Aufl. 2006; 312 Seiten, Edition Sonnenklar: 978-3930403561**

**Schulz, Andreas "Geräte zur Wasserbelebung. Führer mit Tests von 40 Geräten" 2006, AT, 135 Seiten, 978-3038003106**

**Zerluth, Josef / Gienger, Michael "Gutes Wasser. Das Wesen und Wirken des Wassers. Ein ganzheitlicher Führer zu guter Wasserqualität" Neue Erde, Saarbrücken, 2004, 320 Seiten, ISBN: 978-3890600710, € 29,80**

**Gienger, M. + Glaser G. "SALZ. Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift? Über den richtigen Umgang mit einer lebensnotwendigen Substanz" Neue Erde Verlag, Saarbrücken: 2003 <http://www.wasser-hilft.de/> [www.watercure.com](http://www.watercure.com)**

**Holst, Ulrich "Die Geheimnisse der Wasserbelebung... Trinkwasser veredeln" ISBN: 978-3928554527 (viel Esoterik)**

**Exel, Wolfgang "Wasser heilt! Trinken senkt das Krankheitsrisiko" 156 Seiten, ISBN: 978-3902191052**

**Weber, Eckhard "Wasser vitalisieren: Trinkwasser aktivieren, energetisieren, beleben" 175 Seiten, Verlag: Ansata: 2006, ISBN: 978-3778791684 [www.watercure2.org](http://www.watercure2.org)**

**Schauberger, Viktor "Das Wesen des Wassers: Originaltexte" AT Verlag; 2006, 374 Seiten, ISBN: 978-3038002727**

**Alexandersson, Olof "Lebendes Wasser: Über Viktor Schauburger und eine neue Technik unsere Umwelt zu retten" 259 Seiten Ennsthaler; Neuauflage, Nachdruck: 2008 ISBN-13: 978-3850683777**

**Engler, Ivan "Wasser: Polaritätsphänomen, Informationsträger, Lebens-Heilmittel" von Viktor Gutmann, Hartmut Heine, Kristine Kauffmann, und Herbert Klima. Spurbuchverlag:1998, ISBN: 978-3887782276**

**Kronberger, Hans "Auf der Spur des Wasserrätsels - von Viktor Schauburger bis Johann Grandner"**

**Senf, Bernd "Die Wiederentdeckung des Lebendigen - Erforschung der Lebensenergie durch Reich, Schauburger, Lakhovsky" Omega-Verlag, Aachen: 2003. 389 Seiten, ISBN: 978-3930243280 (Ökonom)**

**Neumayer, Josef " Salz, Wasser & Licht: Das Kursbuch für gesundes Leben. Die Lichtenergien der Natur richtig nutzen" KOHA, Burgrain, 2005, 226 S., ISBN: 978-3936862614 € 19,95 (Homöopath)**

**Zum Wassertrinken gehört unbedingt eine optimale, gesunde Ernährung:**

**Reduziere die Kohlenhydrate!** Nimm stärkemehlfreie FRISCHKOST, fangfrisch, schlachtfrisch...

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 322 Seiten (185 x 270 mm);. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) oder in München, [herold@herold-va.de](mailto:herold@herold-va.de)  
Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>**

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

**Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 162007; ISBN: 978-3887601003; „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft“ ISBN: 978-3887600808**  
Überernährung mit Kohlenhydraten bringt die endokrinen Drüsen aus dem Gleichgewicht (Hormone, Schilddrüse...)

**Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"** [drPerlmutter.com](http://drPerlmutter.com)

**Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet"** 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique" )

**Venesson, Julien " Paléo Nutrition"** (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

**Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe"** 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

**Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz"** 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

**Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren"** 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002

Mehr Bücher darüber im Internet: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite im Internet unter: <http://josef-stocker.de/wasser3.pdf>

<http://josef-stocker.de>