



# Heilmittel Wasser

## Sind viele Krankheitssymptome nur Durstsignale?

*In seinem Buch „Wasser – die gesunde Lösung“ beschreibt der persische Arzt Dr. F. Batmanghelidj, bei welchen Erkrankungen Wasser als Heilmittel eingesetzt werden kann. Eine ebenso kostengünstige wie nebenwirkungsfreie Methode! Eine gesunde Nierenfunktion vorausgesetzt, lohnt sich ein Versuch auf jeden Fall...*

Kann man mithilfe von Wasser Krankheiten aus eigener Kraft bewältigen? Für Dr. Batmanghelidj ist das ganz sicher so. In seiner jahrelangen Erfahrung als Arzt reifte in ihm der Gedanke, dass Wassermangel sogar Ursache für viele Erkrankungen sein muss. Wie er dazu kommt? Als Gefängnisarzt ohne Medikamente und andere moderne Möglichkeiten hatte er nur Wasser zu Verfügung – und Patienten, die zu allem bereit waren. Seine bemerkenswerten Fallbeispiele erregten viel Aufsehen und mittler-

weile finden sich viele Nachahmer der billigen und – wenn es keine Probleme mit den Nieren gibt und die Wasserqualität stimmt – auch gesunden Methode.

Die Meinung, dass viele Krankheitssymptome auf Wassermangel zurückzuführen sein könnten, ist auch anderen Wissenschaftlern nicht fremd. Sie sehen vor allem einen Zusammenhang mit Stress. Als sich in Urzeiten erste Arten entwickelten, die langsam vom Lebensraum Wasser unabhängig

wurden, begaben sie sich bei ihren Landaufenthalten in Lebensgefahr. Denn ihr Abenteuer war notgedrungen mit einer gewissen Austrocknung verbunden. Das bedeutete Stress und führte möglicherweise zu einer besonderen Form des Krisenmanagements, das bis heute besteht. Es entstand ein urzeitlicher Mechanismus: Stress beantwortet der Körper mit Wasserrationierung, wobei wenig Wassertrinken allein schon stresst. Die Zellen erhalten den Auftrag: Abdichten! Das Wasserwesen Mensch mit seinen 60 bis 90 % Wassergehalt, abhängig vom Lebensalter, läuft auf „Sparflamme“. Das ist ungesund! Darum entwickelt der Körper Alarmsignale, um den Mangel anzuzeigen. Diese Signale sollen von Krankheitssymptomen kaum zu unterscheiden und praktisch eine Auflistung der chronischen Leiden des modernen Menschen sein. Sie werden solange aufrechterhalten, bis das Gehirn registriert, dass wieder genügend Wasser getrunken wird. Der Stress lässt nach. Die Rationierung wird aufgehoben. Die Signale werden überflüssig und damit Symptome wie

### Stress und Anspannung

Vor allem die stressanfälligen vegetativen Vorgänge (vom Willen unabhängig wie Herztätigkeit, Verdauung, Immunsystem, Atmung, Hormontätigkeit usw.) können sich deutlich normalisieren. Man wird insgesamt gelassener, ruhiger, schläft besser, regeneriert sich schneller. (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend wirken stressabbauende Pflanzen wie etwa Jiaogulan und die Yamswurzel)

### Schwaches Gedächtnis

Das Gehirn reagiert auf Wassermangel am empfindlichsten, denn sämtliche Gehirnfunktionen sind auf das Vorhandensein von genügend Gehirnflüssigkeit angewiesen. Darum hat das Gehirn bei der Wasserrationierung absoluten Vorrang. Ein Extraglas Wasser kommt zunächst dem Gehirn zugute! (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend wirken Omega 3 Fettsäuren wie Krill-Öl und Power-Pflanzen fürs Gehirn wie Rho-diola oder das Gewürz Curcuma)

## Verdauungsschwäche

Im gesamten Verlauf der Verdauung und Ausscheidung benötigt der Körper genügend Wasser im Verdauungstrakt – im Magen, weil nur eine gut befeuchtete Schleimhaut vor der aggressiven Magensäure geschützt ist, im Darm, weil Wassermangel auch ohne Stress Verstopfung hervorruft. Wasser dient nicht nur als Verdünnungsmittel für schädliche Stoffe, man schwemmt sie damit auch leichter aus (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend auf Verdauung und Darm wirken Ballaststoffe wie das afrikanische Fruchtpulver Baobab, Laktobazillen Darmbakterien sowie darmreinigende Pflanzenextrakte wie Yucca oder das indische 3-Früchteextrakt Triphala, unterstützend auf die Leber wirken Vulkanmineral, Curcuma, Mariendistel und Rote Rübe)

## Entzündungen der Magenschleimhaut

Aus dem bisher Beschriebenen ist ableitbar, Gastritis und Sodbrennen sollte dringend mit Wasser trinken begegnet werden! Ausreichend Wasser in der Schleimschicht ist die beste Säurebarriere. (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend wirken die Schwefelverbindung MSM und die Pflanze Jiaogulan)

## Dickdarmentzündungen

Entzündungen in diesem Bereich hängen oft mit zu trockenem Stuhl infolge von Wassermangel zusammen (Tipp aus der Naturmedizin: bewährt haben sich hier auch kolloidales Silizium, Krillöl und Laktobazillen Darmbakterien)

## Unreine Haut und schlaffes Bindegewebe

Wassermangel drosselt die natürliche Entgiftung über die Ausscheidungsorgane. Der Körper nützt dann die Haut als letzten Weg zur Ausscheidung, was Pickel oder Ekzeme zur Folge haben kann. Außerdem leiden sowohl die Hautzellen als auch die Stütze und Polsterung der Haut, das Bindegewebe, unter Wassermangel. Falten und schlaffe Haut sind also

mit Dehydrierung verbundene Anzeichen der Alterung, die durch Wasser trinken zumindest verzögert werden können. (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend wirkt Silizium, das wichtigste Spurenelement für das Bindegewebe)

## Herz- und Gefäßleiden

Gefäße reagieren sensibel auf Wassermangel. Er bewirkt, dass sie sich verengen, damit die verminderte Flüssigkeitsmenge alle dafür vorgesehenen Räume füllen kann. Wassermangel fördert außerdem zähflüssiges Blut. Beides lässt den Blutdruck steigen. Dadurch strengt sich das



Herz mehr an. Außerdem ist Wassermangel ein triftiger Grund für erhöhte Cholesterinwerte und vorprogrammierte Gefäßschäden durch Ablagerungen. Denn Cholesterin wird vom Körper dafür benutzt, die Zellen gegen weiteren Wasserverlust abzdichten. (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend bei Bluthochdruck wirken Jiaogulan, Buntnessel und Krillöl)

## Muskel- und Gelenkschmerzen

Durch die entsäuernde Wirkung des Wassers trägt es dazu bei, das Bindegewebe „sauber“ und durchlässig zu halten, während es bei ungesunder Lebensweise mit säurelastiger Ernährung, Stress, Bewegungs- und Wassermangel Gel artig verdickt, da es als Säurepuffer und Schlackendepotien dienen muss. Ist das Bindegewebe

überlastet, müssen Muskeln und Gelenke die überschüssigen Säuren aufnehmen. Arthritis kann aber auch ein Anzeichen von Wassermangel in der Knorpeloberfläche sein und ein Reibungsschaden durch die Bewegung des dehydrierten Gelenks auftreten. Beides äußert sich durch Schmerzen. (Tipp aus der Naturmedizin: entsäuernd wirken Kalzium und Magnesium, am besten als Citrate in Micro Base Basenpulver, positiv auf die Gelenksflüssigkeit wirkt sich MSM aus, Krillöl unterstützt bei Arthritis)

## Rückenschmerzen

Wasser ist als Gleitmittel zwischen den Wirbeln und als Stoßdämpfer innerhalb des Bandscheibenkerns notwendig. Wassermangel kann hier zu unnötigen Schmerzen führen. (Tipp aus der Naturmedizin: günstig wirken hier auch MSM, Krillöl und Baobab)

## Kopfschmerzen

Wassermangel kann zu Problemen beim Temperatúrausgleich führen, was sich durch Migräne äußern kann. Kaltes Wasser kann in Akutsituationen die extreme Weitung der peripheren Gefäße rückgängig machen, konsequentes Wassertrinken kann Kopfschmerzen überhaupt verhindern. (Tipp aus der Naturmedizin: MSM unterstützt zusätzlich durch seine Muskel entkrampfende und schmerzstillende Wirkung)

## Asthma und Allergien

Sie sind Anzeichen dafür, dass die Produktion von Histamin erhöht ist. Da Histamin auch als Regler für den Wasserstoffwechsel und die Verteilung des Wassers im Körper dient, kann eine Erhöhung des Histaminspiegels mit Wassermangel zusammenhängen. Wenn das Histamin die Bronchien verengt, um Wasserverlust durch Ausatmen zu verhindern, wird das Atmen, aber auch die Wasserabgabe erschwert. Mehr Wassertrinken macht dies unnötig. Dass durch die erhöhte Wasserzufuhr die Histamin Ausschüttung insgesamt nachlässt, ist auch für Allergiker wichtig. Deren Histamin-Spiegel kann durch allergische Prozesse erhöht sein.

Letztlich wird aber die Gesamtmenge der Histamin-Ausschüttung darüber entscheiden, ob es zu Allergiesymptomen kommt. (Tipp aus der Naturmedizin: unterstützend wirken Krillöl und MSM)

## Schwaches Immunsystem

Im Bindegewebe finden wichtige Regulationsvorgänge statt, die durch Verschlackung beeinträchtigt werden können. Unter solchen Blockaden leidet letztlich auch das Immunsystem. Da es zum Großteil im Darm lokalisiert ist, profitiert es außerdem von einem verbesserten Darmmilieu, das wiederum einen gereinigten Darm voraussetzt. (Tipp aus der Naturmedizin: Silizium unterstützt das Immunsystem)

## Übergewicht

Geistige Beanspruchung (etwa Stress) ohne Bewegung kann hungrig machen, doch die überflüssigen Kalorien werden nicht verbraucht. Darum sollte man daran denken, dass nicht nur Nahrung, sondern auch Wasser den Ruf des Gehirns nach mehr Energiezufuhr stillen kann. (Tipp aus der Naturmedizin: unter anderem unterstützen Buntnessel und Aminosäuren)

## Diabetes

Bei Dehydrierung wird die Insulinbildung gehemmt, darum kann eine Störung der Insulinerzeugung letztlich ein Anpassungsprozess an die Austrocknung des Körpers sein. (Tipp aus der Naturmedizin: weitere Unterstützung bieten Natursubstanzen wie Bittermelone mit Zimt oder Jiaogulan, Krillöl beugt Gefäßschäden vor)

Um die Heilwirkung des Wassertrinkens zu nützen, wird die Trinkmenge langsam gesteigert, täglich ein viertel Liter Wasser mehr als die übliche Trinkmenge ausmacht. Naturheilkliniken verabreichen bis zu 6 Liter Wasser täglich, allerdings ist das ohne ärztliche Kontrolle nicht anzuraten. Man muss auf Wasseransammlungen und -staus wie geschwollene Augenlider und Knöchel achten, sowie die Wassertrinkmenge mit der Harnmenge vergleichen. Denn es kann

sein, dass die Nieren aufgrund des Wassermangels durch zu stark konzentrierten Harn vorgeschädigt sind. Gibt es hier keine Warnzeichen, dann ist jedenfalls ein längerer Zeitraum für das Trink-Experiment sinnvoll, da es mitunter etwas dauern kann, bis die Zellen wieder mehr Wasser aufnehmen können. Man sollte auch nicht erschrecken, wenn man an Gewicht zulegt, auch das kann auf die größere Wasseraufnahme zurückzuführen sein.

Was es bei der Steigerung der Wassermenge noch zu beachten gilt, ist die Wasserqualität. Denn sie ist nicht nur maßgeblich dafür, dass man sich keinen gesundheitlichen Schaden zufügt, sondern auch dafür, ob man überhaupt mehr trinken kann. Das Wasser sollte Zimmertemperatur haben, frei von Kohlensäure und nicht mit Schadstoffen belastet sein. Wasser aus der öffentlichen Wasserleitung erfüllt das zwar, doch das heißt noch lange nicht, dass es von hoher Qualität im Sinne von völliger Freiheit von Schadstoffen bzw. von Schadstoffinformationen ist. Abgesehen von relativer Reinheit innerhalb von Grenzwerten, sind die allein auf chemische Wasserreinheit ausgelegten Methoden der Wasserbehandlung nur darauf ausgerichtet, Schadstoffe auf grobstofflicher Ebene zu eliminieren. Feinstoffliche Verunreinigungen, die man heute durchaus nachweisen kann, bleiben im Wasser. Erst durch energetisch aufwertende Methoden wie Verwirbelung werden diese Informationen weitgehend gelöscht. Verwirbelung ist auch deshalb anzuraten, da Leitungswasser dadurch einen höheren Energielevel bekommt. Vergleichbar hervorragenden Gewässern in der Natur. Wird Wasser hingegen in langen, glatten Leitungen unter Druck geführt, dann nimmt sein Energieniveau deutlich ab. Da nun leider nicht jeder einen wunderbaren artesischen Brunnen, wo das Wasser wirbelförmig emporschießt, zur Verfügung hat, ist eine nachträgliche Verwirbelung anzuraten. Sie wirkt sich günstig auf das Trinkgefühl aus. Die sogenannte „Trinksperre“ – wenn man nach wenigen Schlucken nichts mehr trinken kann – tritt deutlich seltener auf. ✍

# Allergiezeit

Wie auch Allergiker den  
Sobald der Frühling mit seinen er  
zeit! Die rechtzeitige Einnahme v

Allergien gehören zu den großen Herausforderungen der Medizin, für die es noch immer keine befriedigende Lösung gibt. Medikamente und Desensibilisierungs-Behandlungen sind nicht nur mit Nebenwirkungen verbunden, sie sind oft auch nicht wirkungsvoll genug bzw. bringen keine dauerhaften Erfolge. Die Naturheilkunde hat jedoch Naturmittel zur Hand, die oft hervorragend helfen.

## Schutz für Schleimhäute

MSM, eine natürliche Schwefelverbindung gewonnen aus Kiefernholz, ist eigentlich ein wichtiger Mineralstoff des Körpers und Bestandteil unserer Schleimhäute, Gelenke, Gelenksflüssigkeit und Muskeln. Eine besondere Eigenschaft ist ihre Fähigkeit, einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten aufzubauen. Damit wird verhindert, dass Allergene direkt an die Schleimhäute gelangen und dort Immunreaktionen auslösen. Man soll mit der Einnahme von 3 g täglich etwa ein bis zwei Monate vor der Allergiezeit beginnen, dann