

*F. Batmanghelidj*

# **Wasser – die gesunde Lösung**

Ein Umlernbuch



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	15
<b>Kapitel 1: Das Paradigma der Medizin</b> .....	17
Warum die herkömmliche Medizin Krankheiten nicht heilen kann .....	17
Die Grundlagen des Wasserstoffwechsels .....	18
Der notwendige Paradigmenwechsel .....	21
Die Ursache des Irrtums in der Medizin .....	22
<b>Kapitel 2: Das neue Paradigma</b> .....	25
Die Wasserversorgung in verschiedenen Lebensabschnitten .	28
Die Aufgaben des Wassers im Körperstoffwechsel .....	28
Schmerzen als Folge der Dehydration .....	32
<b>Kapitel 3: Verdauungsbeschwerden – ein Notsignal des Körpers</b> .....	36
Magenschleimhautentzündung .....	36
Dickdarmentzündung .....	45
Falsche Blinddarmschmerzen .....	46
Zwerchfelldurchbruch (Hiatushernie) .....	46
<b>Kapitel 4: Schmerzen durch Wassermangel</b> .....	51
Rheumatoide Arthritis .....	51
Schmerzen im unteren Rückenbereich .....	56
Nackenschmerzen .....	58
Herzbeschwerden .....	59
Kopfschmerzen und Migräne .....	59
<b>Kapitel 5: Der Teufelskreis von Stress und Wassermangel</b> .	62
Stress, Depressionen und chronische Müdigkeit .....	62
Der Versuch des Körpers, den Schaden zu beheben .....	64
Endorphine, Cortison, Prolactin und Vasopressin .....	64
Alkohol .....	68
Renin-Angiotensin-System .....	70

<b>Kapitel 6: Die Reaktionen des Gefäßsystems</b> .....	76
Bluthochdruck .....	76
Wassermangel: Die Voraussetzung für Hypertonie .....	77
Erhöhte Cholesterinwerte .....	86
Persönliche Erfahrungen, die uns nachdenklich machen sollten .....	91
<b>Kapitel 7: Übergewicht</b> .....	99
Das Problem des übermäßigen Essens .....	100
Gewichtszunahme durch Diätgetränke .....	104
<b>Kapitel 8: Asthma und Allergien</b> .....	115
Die Rolle des Histamins .....	115
<b>Kapitel 9: Diabetes</b> .....	122
Insulin-unabhängiger Diabetes .....	122
Tryptophan und Diabetes .....	124
Insulin-abhängiger Diabetes .....	129
<b>Kapitel 10: Neue Ansichten zu AIDS</b> .....	131
AIDS als Stoffwechselstörung .....	131
Die Entwicklung der AIDS-Forschung .....	140
<b>Kapitel 11: Wasser ist die einfachste Medizin</b> .....	146
Welches Wasser ist am besten? .....	146
Wassertrinken – aber richtig! .....	152
Über den Unsinn salzfreier Diäten .....	155
<b>Kapitel 12: Das Gesundheitssystem und unsere Verantwortung</b> .....	157
Kostenersparnis für die Gesellschaft .....	158
Schlußbemerkung .....	159
<b>Anhang</b> .....	161
Anmerkungen des Autors .....	161
Korrespondenz .....	167
Glossar .....	172
Literaturverzeichnis .....	175
Der Autor .....	182