

Wassermangel und Zivilisationskrankheiten - Teil 2

Liebe Leserinnen und Leser,



heute möchte ich meinen Bericht über den Arzt und Forscher Dr. F. Batmanghelidj fortsetzen. Er hat intensiv die Beziehungen zwischen Wassermangel im Körper und dem Auftreten unserer Zivilisationskrankheiten erforscht und mehrere Bücher dazu veröffentlicht.

Die Aufgaben des Wassers im Körper:

Hier ein einfacher Überblick über die vielfältigen Aufgaben des Wassers:

- Lösungs- und Transportmittel
- Hydrolytische Funktion in allen Bereichen des Stoffwechsels, bei denen chemische Reaktionen Wasser benötigen (Hydrolyse)
- Hydroelektrische Energie als die Spannung, die durch den osmotischen Fluss des Wassers durch die Zellmembran erzeugt wird (Osmose= einseitiges Eindringen einer Flüssigkeit in eine teildurchlässige Membran mit der Tendenz, die Unterschiede in der Konzentration gelöster Teilchen auf beiden Seiten auszugleichen; dabei entsteht der osmotische Druck). Diese Wasserenergie dient dazu, die Energiespeicher ATP (Adenosintriphosphat) und GTP (Guanidintriphosphat) herzustellen. Sie werden für chemische Umwandlungen speziell bei den Reaktionen der Nervenbotenstoffe als Ressource genutzt.
- Wasser hält wie ein Klebstoff die festen Strukturen in der Zellwand zusammen
- Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) übermitteln ihre Botschaften über „Wasserwege“ (Mikroströme) entlang der Nerven.
- Proteine und Enzyme des Körpers wirken in dünnflüssigen Lösungen mit geringer Viskosität (Zähigkeit) viel besser als in dickflüssigen Lösungen (wasserarmer Zustand)
- Wenn der Körper Wassermangel hat, wird das verfügbare Wasser von einem Reglersystem nach Wichtigkeit rationiert und verteilt. Inzwischen weiß man, dass Histamin ein Neurotransmittersystem aktiviert und steuert, um eine Neuverteilung des vorhandenen Wassers vorzunehmen. Zur Verteilung des Wassers im dehydratisierten Körper wachsen Produktion und Speicherung von Histamin zum Management der Wassernot proportional an. Histamin und seine untergeordneten Regulatoren Prostaglandine und Kinine verursachen Schmerzen, wenn sie auf Nerven stoßen, die schmerzempfindlich sind.

Ein neuer Gesichtspunkt: Der Körper kann mit zunehmendem Alter immer mehr austrocknen.

Wenn dadurch die Histaminbildung übermäßig gesteigert wird – so weit, dass sie Allergien, Asthma und chronische Schmerzen verursacht – dann muss man diese Schmerzen als Wassernot- (Durst-)Signale verstehen! Chronische Schmerzen, die sich nicht durch Verletzungen oder Infektionen erklären lassen, sollte man zuerst als Signale für Wassermangel deuten – und mindestens 2 l Wasser über den Tag verteilt trinken (Achtung bei kranken Nieren Wassermenge nur langsam steigern, Urinmenge kontrollieren). Dazu gehören: Verdauungsbeschwerden, Rheumaschmerzen, Herzbeschwerden, Verstopfung, Migräne, Katerkopfschmerz...

Schmerzmittel (Analgetika) können fatale Nebenwirkungen haben, sie führen häufig (vor allem bei Langzeitgebrauch) zu Magen-Darm-Blutungen. Jedes Jahr sterben mehrere tausend Menschen an Komplikationen von Analgetika. Wir wissen heute, dass sie Leber- und Nierenschäden verursachen können.

Wasser ist die einfachste Medizin

- Der Körper braucht täglich mindestens 6 – 8 Gläser Wasser zu je 250 ml
- Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Limonaden und koffeinhaltige Getränke (Cola, Pepsi) zählen nicht als Wasser.
- Beste Trinkzeiten: 30 Minuten vor jeder Hauptmahlzeit 1 Glas Wasser trinken , ebenso 2,5 Stunden nach den Mahlzeiten, 1 Glas Wasser zur größten Mahlzeit des Tages und 1 Glas Wasser vor dem Schlafengehen
- Durst sollte zu allen Zeiten gestillt werden. Wird mehr Wasser getrunken, kann der Körper Durst wieder besser registrieren.
- Wasser ist die preiswerteste Medizin für einen dehydratisierten Körper und kann – regelmäßig und in genügender Menge aufgenommen – den Ausbruch mancher Zivilisationskrankheit verhindern
- Leitungswasser oder Quellwasser ist am besten geeignet, außer es ist mit Chemikalien oder Schwermetallen verunreinigt. Chlor geht aus, wenn man das Wasser ein paar Stunden im offenen Krug stehen lässt. - Tipp: Man kann das Wasser „energetisieren“, wenn man ein paar Quarzsteine (Bergkristall, Rosenquarz, Amethyst...), die eine hohe Schwingungsenergie haben, in das Wasser gibt (ca. 250 g Steine in einen Krug mit 1 l Wasser); den Krug am besten an ein sonniges Fenster stellen, damit sich die Steine erneut mit Energie aufladen können. Dieses Wasser schmeckt auch besser.
- Man braucht keine strikten Diäten halten, sollte jedoch beachten, dass man zuviel tierisches Fett und in Fett gebratene Lebensmittel meidet. Fett wird zu Fettsäuren umgewandelt, die im Blut zirkulieren. Die Fettsäuren ersetzen das Tryptophan, das zur Speicherung und zum Schutz an Albumin gebunden ist, während es im Blut zirkuliert. – Die Aminosäure Tryptophan ist Grundstoff für die Botenstoffe Serotonin, Tryptamin, Melatonin und Indolamin, sie ist der natürliche Regler im Gehirn für die Salzabsorption im Körper. Sie korrigiert zusammen mit der Aminosäure Lysin Übertragungsfehler der Erbinformation (verhindert die Bildung von Krebszellen).- Die Leber greift freies Tryptophan an und zerstört es, wenn sich mehr als 20% des Gesamtgehalts an Tryptophan in freier Form im Blutkreislauf befinden. Durch übermäßig fettes Essen verringern sich nach einiger Zeit die Tryptophanreserven des Körpers. Zwei essentielle Fettsäuren braucht der Mensch jedoch ständig, weil sie für die Herstellung der Zellmembranen, Nervenbahnen und Hormone gebraucht werden., das sind die Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure, Eicosapentaensäure, Decosa-hexaensäure) und die Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure). Leinsamen enthält am meisten Linolensäure,

Sonnenblumen- und Färberdistelöl sind die reichste Quelle für Linolsäure. Beschwerden durch Mangel an essentiellen Fettsäuren sind Haarausfall, Sterilität, Schwäche, verminderte Sehkraft, Wachstumsstörungen, Ekzeme, Leberschäden, Nierenschäden...

- Besserer Schlaf: 1 Glas Wasser vor dem Zubettgehen trinken, anschließend eine Prise Salz auf die Zunge legen, das verändert die elektrische Entladung im Gehirn. Das Salz sollte nicht an den Gaumen gebracht werden, da das zu Irritationen führen kann.
- Ein Becher Joghurt vor dem Schlafengehen hilft genauso wie eine Schlaftablette.
- Schwindelanfällen vorbeugen: Wenn man nach dem Duschen leicht Schwindelanfälle bekommt, hat der Körper nicht genug Wasser (Blut), um das Gehirn zu versorgen, wenn sich durch das warme Wasser die Blutgefäße in der Haut öffnen. Abhilfe: Vor dem Duschen 1 Glas Wasser trinken. Wer nach dem Aufstehen leicht schwindlig wird sollte mehr Wasser trinken und etwas mehr Salz aufnehmen.
- Herzanfälle verhindern: Bei Herzbeschwerden immer Wasser trinken und viel bewegen.

Körperzellen sind wie Schwämme. Es braucht seine Zeit, bis sie mehr Wasser aufnehmen können. Wenn die Nieren noch nicht geschädigt sind, kann man ohne Bedenken die vorgegebene Menge Wasser trinken. Bei Nierenschaden sollte man die Trinkmenge nur langsam steigern, dabei Trink- und Urinmenge messen. Wenn das Verhältnis stimmt, kann man täglich 1 – 2 Gläser mehr trinken und sollte weiterhin messen. Wenn sich die Urinmenge erhöht, kann man mehr Wasser trinken. Die Urinmenge muss sich allmählich erhöhen, damit das überschüssige (zurückgehaltene) Salz ausgeschwemmt wird. Wenn die Schwellung um Augen und Knöchel (Ödeme) weniger wird, kann mehr Wasser getrunken werden. - Wasser ist das beste Entwässerungsmittel, wenn die Nieren funktionieren. Urin sollte farblos bis hellgelb sein, ist er dunkelgelb oder gar orange, ist der Körper entwässert. Dann muss die Niere schwer arbeiten, um mit dem stark konzentrierten Harn die Giftstoffe auszuscheiden.

Über den Unsinn salzfreier Diäten

Salz ist ein wesentlicher Bestandteil des Körpers. Sauerstoff, Wasser; Salz und Kalium sind in dieser Reihenfolge die wichtigsten Elemente für das Überleben. 27% des Salzes im Körper werden als Kristalle in den Knochen gespeichert (macht die Knochen hart). So könnte Salzangel auch an der Entstehung von Osteoporose mitwirken. Dabei wird den Knochen Salz entzogen, um seinen Gehalt im Blut konstant zu halten. Bekommt der Körper zu wenig Salz, entsteht in einigen Zellen Säure, welche die DNA-Struktur (Desoxyribonukleinsäure) schädigen und damit Krebs auslösen kann. Viele Krebspatienten haben zu wenig Salz! Der Körper speichert Salz, um Wasser im Körper zu halten. Aus dieser Ödemflüssigkeit kann er sich etwas von dem benötigten Wasser holen und es durch die Zellmembran in ausgewählte Zellen spülen, dazu muss er den Blutdruck erhöhen.

Nächtliche Muskelkrämpfe oder Krämpfe in untrainierten Muskeln können ein Zeichen für Salzangel sein. Auch Schwindel- und Schwächegefühle können Wasser- und Salzangel signalisieren. Bei solchen Beschwerden sollte man auch mehr Vitamine und Mineralien aufnehmen und mehr frisches Gemüse und Obst essen.

Faustregel für die tägliche Salzzufuhr: Bei der Aufnahme von 2 l Wasser täglich sollte man zusätzlich etwa 3 g Salz (reines Meersalz oder Himalayasalz, kein aggressives Industriesalz) nehmen, das entspricht einem halben Teelöffel. Dabei darauf achten, dass die Nieren genügend Urin produzieren, sonst schwillt der Körper an. In diesem Fall, einige Tage etwas weniger Salz nehmen. Dr. Batmanghelidj empfiehlt, täglich Möhren zu essen, deren Beta-Karotin wichtig für den Leberstoffwechsel ist, und täglich 1 Glas Orangensaft wegen seines Kaliumgehalts, aber nicht zuviel, weil reichlich Kalium die Histaminproduktion erhöht.

Zu beachten: Ein Großteil der gebräuchlichen Medikamente wirken direkt oder indirekt als Antihistamine, am häufigsten ist das bei Antidepressiva der Fall. - Dabei ist Wasser das unschädlichste und billigste Antihistaminikum! - Wir erinnern uns daran, dass Histamin den Wasserhaushalt regelt

Dazu noch ein Auszug aus der Washington Post vom 15.4.1998:

„Regulär verordnete Medikamente fordern hohen Tribut. Millionen Menschen von toxischen Reaktionen betroffen.“ Von Rick Weiss, Radakteur bei der Washington Post:

Mehr als 2 Millionen Amerikaner werden jedes Jahr in Folge toxischer Reaktionen auf regulär verordnete und richtig eingenommene Medikamente schwer krank und 106000 Menschen sterben an diesen Reaktionen, wie aus einer neuen Studie hervorgeht. Diese erstaunliche hohe Anzahl macht Arzneimittelnebenwirkungen mindestens zur sechsthäufigsten, wenn nicht vielleicht sogar zur vierthäufigsten Todesursache in diesem Land.....

Diese Analyse, die die größte und vollständigste ihrer Art darstellt, lässt darauf schließen, dass jeder 15. Patient in US-amerikanischen Krankenhäusern mit schweren Nebenwirkungen durch verschreibungspflichtige Arzneimittel rechnen muss, und 5% dieser Patienten in Folge solcher Nebenwirkungen sterben werden.

Wenn diese Ergebnisse zutreffen, liegt die Anzahl der Menschen, die jährlich an Arzneimittelnebenwirkungen sterben, direkt hinter der Anzahl der Menschen, die an Herzerkrankungen, Krebs und Schlaganfall sterben, und ist höher als die Anzahl derer, die an Lungenerkrankungen, Lungenentzündung oder Diabetes sterben.

Fachleuten zufolge ist die Aussagekraft der Studie, die heute im Journal of the American Medical Association (amerikanisches Ärzteblatt) veröffentlicht wurde, stärker als die früherer Studien, da nur Fälle mit einer korrekten Einnahme der Arzneimittel berücksichtigt wurden.“

In der Washington Post vom 7. Mai 2002 wird ein weiterer Trick der Pharmaindustrie aufgedeckt. In seinem Beitrag mit dem Titel „Es ist schwer, eine Zuckerpille gegen Depression zu schlagen: Placebo hellt die Stimmung auf und verändert die Chemie des Gehirns bei der Mehrheit der Studien zu Antidepressiva“ schreibt Shamkar Vedantam, Redakteur bei der Washington Post:

„Nach Tausenden von Studien, Hundertmillionen von Verordnungen und Zehnmilliarden von Dollar Umsatz stehen zwei Dinge über Pillen gegen Depressionen fest: Antidepressiva wie Prozac, Paxil und Zoloft wirken. Und Zuckerpillen auch.“

Bei Untersuchungen, die Pharmaunternehmen in den letzten Jahren durchgeführt haben, schnitten Zuckerpillen genau so gut – oder sogar besser (mindestens 5% wirksamer) – ab als Antidepressiva. Die Unternehmen mussten zahlreiche Studien durchführen, um zwei Studien mit positiven Ergebnissen zu erhalten – die Mindestanforderung der Food and Drug Administration für die Zulassung eines Arzneimittels.“

Dr. Batmanghjelidj sagt dazu:“ Da ich bereits gezeigt habe, dass die positive Wirkung von Placebo auf das Wasser zurückzuführen ist, das getrunken wurde, um die Arzneimittel zu schlucken, und da man, wenn man schon einmal Wasser trinkt, möglicherweise mehr trinkt als das unbedingte Mindestmaß, um die Tablette zu schlucken, erscheint die antidepressive Wirkung von Zuckerpillen weniger überraschend als es auf den ersten Blick erscheint.“

Das sind die wichtigsten Aussagen des Autors zur Bedeutung von Wasser im Körper. Wenn Sie Ihr Wissen darüber noch vertiefen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch „Wasser & Salz“ Über die heilenden Kräfte der Natur, von Dr. med. Barbara Hendel und Peter Ferreira, in Verlag.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln