

Mit Spezialteil
über Salz

Allergien
Asthma
Lupus

Wasser hilft

F. Batmanghelidj



Ein Erfahrungsbuch

F. Batmanghelidj
Wasser hilft

F. Batmanghelidj

Wasser hilft

Allergien – Asthma – Lupus

Ein Erfahrungsbuch



VAK Verlags GmbH

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

ABC of asthma, allergies and lupus. Eradicate asthma – now!

© F. Batmanghelidj, 2000

Erschienen bei: Global Health Solutions, Falls Church, VA (USA)

ISBN 0-9629942-6-X

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

Das gesamte Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:

www.vakverlag.de

Stand 2013

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2001

Übersetzung: Hildegard Baumann

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlag: Hugo Waschkowski

Druck: Himmer, Augsburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-932098-81-9 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-089-2 (ePub)

ISBN 978-3-95484-090-8 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-091-5 (PDF)

Inhalt

Vorwort 11

- 1 Nie wieder Asthma 17**
 - Anzeichen für Wassermangel im Körper 19
 - Hilfeschreie des Körpers nach Wasser 20
 - Das »Wassermangel-Management« des Körpers 22

- 2 Asthma und Allergien 25**
 - Der Atemvorgang 25
 - Husten 32

- 3 Säure-Basen-Gleichgewicht und Asthma 33**

- 4 Fragen und Antworten zu Asthma und Allergien 37**

- 5 Erfahrungsberichte: Wie Wassertrinken Asthma und Allergien linderte 57**

- 6 Lupus 103**
 - Was ist Lupus? 105
 - Lupus: Überlebensstrategie eines ausgetrockneten Körpers 107
 - Dehydratation und das Zusammenspiel von Geist, Körper und Immunsystem 115

- 7 Soforthilfe für Ertrunkene und Erstickende 127**
 - Was Sie über Ersticken wissen sollten 129
 - Selbsthilfe bei drohendem Ersticken 131

8 Ernährung bei Asthma, Allergien und Lupus 133

Mineralien 138

Salz 139

Eiweiß (Proteine) 148

Eier 149

Milchprodukte 151

Fette 152

Obst, Gemüse und Sonnenlicht 153

Körperliche Bewegung 156

9 Die Qualität des Trinkwassers 161

Schlusswort 171

Anhang Wissenschaftliche Erklärung des medizinischen Wertes
von Wasser zur Behandlung von Asthma, Allergien
und Lupus 173

Stichwortverzeichnis 177

Über den Autor 181

Vorbemerkung des Verlags

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen zur Versorgung des Körpers mit Wasser beruhen auf persönlichen Erfahrungen und auf umfangreichen Untersuchungen des Autors zum Thema.

Der Autor erteilt hier keine individuellen medizinischen Ratschläge, er empfiehlt keine Medikamente und fordert nicht dazu auf, verordnete Medikamente gegen den Rat des behandelnden Arztes abzusetzen – weder direkt noch indirekt. Die Absicht des Autors besteht einzig darin, auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse der Mikroanatomie und der molekularen Physiologie über die Bedeutung des Wassers für die Gesundheit aufzuklären. Er möchte seinen Beitrag dazu leisten, dass die Öffentlichkeit über die gesundheitsschädlichen Wirkungen der chronischen Austrocknung informiert wird.

Dieses Buch ist kein Ersatz für fundierte medizinische Beratung durch einen Arzt. Es ist im Gegenteil sehr erwünscht, dass man mit seinem Arzt über die Aussagen des Buches spricht. Wer die hier gegebenen Empfehlungen anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Man sollte sich dabei genau an die Anweisungen halten. Ernstlich erkrankte Menschen mit einer längeren Krankengeschichte und Patienten in ärztlicher Behandlung, besonders solche mit schweren Nierenerkrankungen, sollten die hier angebotenen Informationen nur unter Aufsicht ihres Arztes anwenden. Verlag und Autor können für die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Verfahrensweisen und Empfehlungen keine Garantie und keine Haftung übernehmen.

In Erfahrungsberichten amerikanischer Patienten werden zuweilen Namen von Medikamenten erwähnt; die amerikanischen Bezeichnungen wurden beibehalten, da es im Zusammenhang mit der „Wasserkur“ kaum von Bedeutung ist, welche Medikamente es genau waren, die den Betroffenen nicht geholfen haben.

Neben dem vorliegenden gibt es fünf weitere Bücher von Dr. Batmanghelidj über die gesundheitliche Bedeutsamkeit des Wassertrinkens:

- *Wasser – die gesunde Lösung*
- *Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs*
- *Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!*
- *Wassertrinken wirkt Wunder*
- *Wasser hilft*

Jedes dieser Bücher steht für sich selbst und kann ohne Kenntnis der anderen gelesen werden. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte, kreisen aber alle um das gleiche Thema. Leserinnen und Lesern der anderen Bücher von Dr. Batmanghelidj wird daher einiges Bekannte begegnen, da die grundsätzlichen Aussagen zur Wichtigkeit des Wassertrinkens natürlich gleich bleiben. Das vorliegende Buch ist für Leser geschrieben, die von den im Titel genannten Themen betroffen sind.

Weitere Informationen und Erfahrungsberichte aus dem deutschsprachigen Raum sind im Internet unter www.wassertrinken.de nachzulesen.

Dieses Buch ist unserem Schöpfer in Ehrfurcht, Demut, Hingabe und Liebe gewidmet.

* * *

Die Wahrheit zu sagen ist nicht nur eine Verantwortung dir selbst und anderen gegenüber. Es ist eine Ehre, eine Pflicht und dein Vermächtnis an die kommenden Generationen. Es ist Teil ihres rechtmäßigen Erbes.

(Verfasser unbekannt)

Vorwort

Chronischer Wassermangel im menschlichen Körper kann sich auf so viele Arten manifestieren, wie die moderne Medizin »Krankheiten unbekanntem Ursprungs« identifiziert hat.

Im Jahre 1999 veranstaltete die *National Library of Medicine* in Bethesda (Maryland, USA), eine Ausstellung zum Thema Asthma. Mit der im Folgenden zitierten Kernaussage dieser Ausstellung und mit einem Abriss der historischen Entwicklung unseres derzeitigen Verständnisses asthmatischer Erkrankungen möchte ich hier zeigen, dass, obgleich es diese Krankheit bereits seit Tausenden von Jahren gibt, an ihren Auswirkungen kaum etwas verändert wurde. Heute leiden *mehr* Menschen unter Asthma oder sterben daran als jemals zuvor. Die Ausstellung sollte jedoch zeigen: »Wir haben Fortschritte erzielt; wir haben so viele Medikamente entwickelt, die Asthmatikern das Leben erleichtern.« Es gab keinerlei Hinweise darauf, dass das »Gesundheitssystem« sich etwa bemühen würde, die *Ursachen* zu verstehen und eine natürliche Heilung für Asthma zu finden. Man beschränkt sich auf die Behandlung der *Symptome* von Asthma. Um den Eindruck zu erwecken, dass etwas Grundlegendes getan werde, sagt man, die Forschung konzentriere sich auf die Genetik und wolle so die Krankheit »festnageln«!

Die Ausstellung verdeutlicht die aktuelle Denkweise zum Thema Asthma, die auf »traditionellen Ansichten« basiert. Dieses Buch will jedoch eine andere Perspektive und einen anderen Ansatz zum Verständnis und zur natürlichen Vorbeugung und Heilung von Asthma bieten. Um den Unterschied zwischen überholtem Denken und den *zukünftigen* Möglichkeiten, die in diesem Buch angesprochen werden, zu

unterstreichen, werde ich einige der »springenden Punkte« der Ausstellung wiedergeben. Wir beginnen mit der Zielsetzung der Ausstellung:

»Überall auf der Welt haben Menschen jeden Alters auf unterschiedliche Weise mit asthmatischen Beschwerden gekämpft, aber das Gefühl der Atemnot ist und bleibt das zentrale Phänomen der Krankheit. Heute ist Asthma ein ernstes, weit verbreitetes Problem, von dem circa 15 Millionen US-Amerikaner betroffen sind. Aber was ist Asthma eigentlich? Wer leidet unter Asthma und warum? Sind seine Verbreitung und seine Auswirkungen in unseren Tagen dramatisch angestiegen? Kann man diese Erkrankung in irgendeiner Form behandeln, verhindern oder heilen? Wie gehen Betroffene mit ihrem Leiden um?

Diese Ausstellung will darauf eine Antwort finden und untersucht Asthma deshalb sowohl unter medizinhistorischen Gesichtspunkten als auch im Hinblick auf seine Rolle in der Geschichte der Menschheit. Zeitliche und örtliche Lebensumstände entscheiden mit darüber, wie Menschen diese Krankheit erfahren. Heilkundige bekämpfen sie mit dem Wissen und den Heilmitteln ihrer jeweiligen Zeit. Menschen aus allen Bereichen sind hier vertreten – Poeten und Politiker, Ärzte und Volksführer, Sänger und Spitzensportler – sie alle reagierten mutig und oft auch kreativ auf die Herausforderung, ein produktives Leben mit Asthma führen zu müssen. Die Ausstellung schließt mit den Ressourcen, die heute zum Umgang mit Asthma zur Verfügung stehen, und mit einem Ausblick auf zukünftige Optionen.«

Danach wurden in der Ausstellung berühmte Asthmapatienten genannt: so der Komponist Ludwig van Beethoven, der russische Zar Peter der Große, frühere us-Präsidenten wie Calvin Coolidge, Theodore Roosevelt und John F. Kennedy sowie Schauspieler wie Elizabeth Taylor, Liza Minelli und Jason Alexander.

Hier nun einige der auf der Ausstellung gegebenen Informationen:

Das Wort *Asthma* ist griechischen Ursprungs und bedeutet *Atemnot, Keuchen*. Für die Chinesen war »ziehendes Atmen« wie alle anderen Krankheiten Symptom eines Ungleichgewichtes in den Lebenskräften, im *Qi* oder *Chi*. Mit Hilfe von Kräutern, Akupunktur, Moxibustion (Moxa ist eine Pflanze, die Chinesen zur Behandlung bestimmter Krankheiten auf der Haut verbrannten), Massage, bestimmten Ernährungs- und Übungsformen sorgten Ärzte für die Wieder-

herstellung des Chi. Die Behandlung konzentrierte sich nie nur auf ein einzelnes Organ oder System, sondern war immer auf den ganzen Menschen gerichtet.

»Das Sanskrit-Wort *Prana* bedeutet sowohl Wind und Seele als auch Atem, Lebensodem; die Verbindung von Seele und Atem deutet auf die enge Verknüpfung zwischen Körper, Geist und Seele in der Philosophie des Hinduismus hin. Das von frühen Hindu-Philosophen als spirituelle Disziplin entwickelte Yoga setzt das bewusste Steuern des Atems zum Vertiefen der Meditation ein. Die traditionelle indische Medizin unterrichtete Patienten in dieser Atemtechnik, damit sie ihre asthmatische Erkrankung selbst behandeln konnten.

Die Ureinwohner Amerikas wandten andere Heilverfahren an und kombinierten spirituelle Heilmittel mit Kräutern und anderen Methoden der Volksheilkunde. Die Indianerstämme waren die ersten Völker, die Tabak als Heilmittel bei Asthma einsetzten; Tabak wurde in Europa erst später populär.« (Dieses Zitat stammt wie auch die folgenden aus der genannten Ausstellung.)

Gegen Ende des neunzehnten Jahrhunderts wurden fabrikmäßig hergestellte Medikamente entwickelt und großzügig angewandt. Diese enthielten hauptsächlich Alkohol, Morphinum und Kokain. »Bis zum zwanzigsten Jahrhundert war das Rauchen von Zigaretten und Pfeifen die einzige Möglichkeit, Medikamente dahin zu bringen, wo sie wirken sollten: in die Bronchien und die Lunge. Als Asthmamedikament enthielten die Zigaretten Tabak oder Nitratpulver, Auszüge aus Stechapfel oder Kubeben.« (Kubeben sind kleine, pfefferartige Gewürzbeeren der auf Java und anderen indonesischen Inseln beheimateten *Piper cubeba*.)

Zur gleichen Zeit führte man Versuche mit Luft oder Dampf als Alternative zum Tabakrauch durch, um den Transport der Medikamente in die Lunge zu ermöglichen. Ein interessanter Punkt dabei ist, dass es bis Ende 1998 der pharmazeutischen Industrie gelang, Luft als Transportmittel für Medikamente in die Lunge nutzbar zu machen und dass allein in den USA 38 verschiedene Bronchodilatoren auf den Markt gebracht wurden.

Aber trotz des in Anspruch genommenen Fortschritts und ständiger Forschung leiden heute mehr Menschen unter Asthma denn je. In

den zwanzig Jahren zwischen 1975 und 1995 haben sich die Todesfälle durch Asthma unter der farbigen Bevölkerung in den USA fast verdreifacht (von unter 1,5 von 100 000 auf über 4 von 100 000 Todesfällen). Im gleichen Zeitraum hat sich die entsprechende Rate unter der weißen und asiatischen US-Bevölkerung verdoppelt.

Die drastische Zunahme der Asthmaerkrankungen zwischen 1980 und 1994 zeugt von den himmelschreienden Unzulänglichkeiten des präventiven Ansatzes für dieses Problem:

- In diesen vierzehn Jahren stieg die Anzahl der Asthmaerkrankungen unter Säuglingen und Kleinkindern bis zum vierten Lebensjahr unregelmäßig von 2 000 auf 6 000 pro 100 000 an – eine Steigerung um 300 Prozent!
- In der Altersgruppe 5–14 Jahre verdoppelte sich die Rate von 3 500 auf über 7 000 pro 100 000.
- In der Altersgruppe 15–34 Jahre verdoppelte sich die Rate von 2 500 auf 5 000 pro 100 000.
- In der Altersgruppe 35–64 Jahre erhöhte sich die Anzahl der Erkrankungen von circa 3 000 auf 4 000 pro 100 000.
- In der Altersgruppe 65 Jahre und älter stieg die Anzahl der Erkrankungen von 2 400 auf 3 000 – eine Steigerung um 25 Prozent.

Asthma wird in unserer Gesellschaft ein zunehmend schwer wiegendes Problem. In einem Sonderbericht vom 23.02.1998 ging die *New York Daily News* von allein 500 000 Asthmakranken unter den Einwohnern von New York aus und nannte die Krankheit den »heimlichen Mörder«. Die Ausstellung warf eine Reihe von Fragen auf und versuchte dann, diese so zu beantworten, wie es nach vorherrschender Meinung angemessen schien.

»Was ist Asthma? Vier eindeutige, sich allerdings überschneidende Antworten haben sich in der westlichen Medizin seit dem späten neunzehnten Jahrhundert bis zum heutigen Tag gehalten: Asthma als eine primäre Erkrankung der Lunge, als eine allergische Erkrankung, als eine durch Umweltbelastungen hervorgerufene Erkrankung und als eine durch emotionalen Stress verursachte Erkrankung.

Im Laufe der Zeit haben Asthmapatienten bei Lungenfachärzten, Allergologen, Allgemeinärzten und Psychologen Hilfe gesucht. Wie

Patienten ihre Erkrankung erlebten, wurde immer dadurch beeinflusst, welchen Arzt, Psychologen oder anderen Heilkundigen sie aufsuchten und in welcher Zeit und an welchem Ort sie lebten.

Die aktuelle wissenschaftliche und klinische Denkweise integriert diese vier Perspektiven, indem sie betont, dass die Asthmakontrolle eine Kombination von Medikamenten, Reduzierung der belastenden Umweltbedingungen und Verbesserung der Selbsthilfemöglichkeiten der Patienten erfordert. Mittlerweile konzentriert sich die Forschung auf die Interaktionen zwischen Genetik, Umwelt und Immunsystem als Asthmaursache.« So weit die Unterlagen zur Ausstellung.

Das *Washington Post Magazine* stellte am 31.10.1999 eine diesbezügliche Frage im Sinne all jener, die Asthma als genetische Krankheit sehen: »Asthma hat eine starke genetische Komponente, jedoch hat sich der Gen-Pool in nur zwei Jahrzehnten nicht verändert. Was haben wir getan, dass es für viele so schwer ist zu atmen?«

Von hier an beziehen wir uns auf das berühmte Zitat von Albert Einstein: »Die wichtigen Probleme, die wir haben, können nicht auf der gleichen Ebene des Denkens gelöst werden, auf der wir sie geschaffen haben.« Wir zeigen eine neue und fortschrittlichere wissenschaftliche Erklärungsmöglichkeit für Asthma auf. Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sind aufgefordert, uns dabei zu unterstützen, dieses bis zum heutigen Tage bestehende Relikt medizinischer Unwissenheit aus der Liste der Krankheiten auszulöschen!

Alles, was wir tun müssen, ist uns von unbewussten kommerziellen Interessen frei zu machen und die motivierenden Kräfte der Empathie und Aufrichtigkeit auf unsere wissenschaftlichen Gedanken anzuwenden. Schließlich sollten und müssen wir betroffen sein angesichts der über 12 Millionen Kinder, die ständig unter der Angst des »Erstickens« leiden und vom Tode bedroht sind. Kein Elternteil sollte den schrecklichen Anblick seines nach Luft ringenden Kindes ertragen müssen, wenn eine einfache, natürliche und kostenlose Heilung von Asthma möglich ist. Dieses Buch stellt Ihnen diese Heilmethode vor.

Um möglichen Kritikern den Wind aus den Segeln zu nehmen, habe ich viele Erfahrungsberichte in dieses Buch aufgenommen – so viele, dass meine Verleger meinten, es sei etwas zu viel des Guten. Das glaube ich nicht. Jeder dieser Berichte erzählt die Geschichte eines

lange erwarteten Triumphes über einen der vielen »tödlichen Irrtümer« der so genannten »wissenschaftlichen« Medizin des zwanzigsten Jahrhunderts.

Im Kapitel über Lupus werde ich auch erklären, warum »Lupus« ein weiteres Etikett ist, das einer Vielzahl von gleichzeitig auftretenden Komplikationen einer chronischen, unbeabsichtigten Dehydration (Austrocknung) aufgeklebt wird.

Dr. F. Batmanghelidj

März 2000

1

Nie wieder Asthma

*Wasser, überall Wasser,
und doch haben wir noch nicht genug getrunken.
Wasser, überall Wasser,
und immer noch schreit unsere Lunge und ist eingesunken.*

Eine der größten Tragödien in der Medizingeschichte ist die Annahme oder die unausgesprochene Voraussetzung, dass ein »trockener Mund« das einzige Anzeichen dafür sei, dass der Körper Wasser benötigt. Das gesamte Gebäude der modernen Medizin ist auch auf dieser brüchigen Annahme aufgebaut, die vielen Millionen Menschen einen schmerzhaften, vorzeitigen Tod bringt. Sie leiden, weil sie nicht wissen, dass sie einfach nur durstig sind.

Der menschliche Körper besitzt eine andere Logik hinsichtlich der Annahme »trockener Mund = Durst«, die zu den Eckpfeilern und Fundamenten der modernen Medizin gehört: Damit wir kauen und schlucken können und damit der Körper diese Aufgaben leichter ausführen kann und die Nahrung befeuchtet wird, kommt es zu einer starken Anregung des Speichelflusses, selbst wenn der restliche Körper unter Wassermangel leidet. Wasser ist für den Körper zu wichtig, als dass ein Mangel an Wasser nur durch das Gefühl eines trockenen Mundes signalisiert würde. Dieser Fehler im medizinischen Denken hat zu einem »Krankheitssystem« (statt Gesundheitssystem) geführt, das sich wie von selbst ausdehnt und auf dem Boden der Annahme gedeiht, dass die Menschen krank seien.

Es ist heute klinisch und wissenschaftlich erwiesen, dass der menschliche Körper viele andere eindeutige Möglichkeiten kennt, seinen allgemeinen oder lokalen Wasserbedarf zu zeigen. Je nachdem wo

Wassermangel herrscht, entstehen zahlreiche lokal begrenzte Komplikationen – wie zum Beispiel Asthma.

Ehe ich näher auf Asthma, Allergien und Lupus eingehe, möchte ich beginnen mit einer allgemeinen Darstellung über Dehydration (Das Wort bedeutet in diesem Buch: Wasserentzug, Wassermangel, Austrocknung, Entwässerung des Körpers) und die vielen verschiedenen Arten, wie der menschliche Körper seinen inneren »Durst« manifestieren kann. Damit wir Asthma verstehen können, müssen wir uns auch der anderen Frühwarnsysteme für Wasserknappheit in den verschiedenen Teilen des Körpers bewusst werden. Eines möchte ich gleich klar stellen: Bei Austrocknung werden 66 Prozent des Wassers dem Inneren der Zellen des ausgetrockneten Gebiets entzogen, 26 Prozent werden der äußeren Umgebung der Zellen entzogen und nur 8 Prozent dem Blutkreislauf.

Da die Blutgefäße keine starren Röhren sind, sondern aus weichem und muskulärem Gewebe bestehen, ziehen sie sich an der »entleerten« Stelle zusammen und korrigieren damit den Verlust von 8 Prozent. Aus diesem Grund weisen routinemäßige Blutuntersuchungen bei den meisten symptomerzeugenden Zuständen von lokalem Wassermangel keine Abnormalität nach, obwohl der Patient sich so beeinträchtigt fühlt, dass er professionellen Rat sucht.

Dies erklärt auch, warum einige Patienten selbst nach ausgedehnten und teilweise extrem teuren Check-ups in renommierten Kliniken und Praxen (mit dem Ergebnis der Bescheinigung bester Gesundheit) bald darauf starben. Bluttests hatten die ihrem Tod zugrunde liegenden Schäden durch Austrocknung in lebenswichtigen Organen nicht angezeigt. Dazu muss man wissen, dass das zirkulierende Blut in der Leber im Großen und Ganzen relativ gut eingestellt wird. Ein funktionseinschränkender Wassermangel in einem entfernteren Bereich des Körpers – der vielleicht sogar durch Einschränkung der Blutzufuhr sozusagen vom Körper abgetrennt ist – zeigt sich nicht in den routinemäßigen Blutuntersuchungen, die zurzeit zur Bewertung von Gesundheitsproblemen herangezogen werden. Insofern sind die meisten Ergebnisse von Blutuntersuchungen bedeutungslos.

Um das Phänomen des Wassermangels zu verstehen, müssen wir *erkennen, welche lebenswichtigen Aufgaben das Wasser hat und wie Aus-*