

Inhalt

Vorwort: Ein neues medizinisches Zeitalter bricht an	9
Kapitel 1: Wo die moderne Medizin sich geirrt hat	11
Die neue Ebene des Denkens in der Medizin.	15
Die Geburt einer neuen wissenschaftlichen Wahrheit	16
Wie die moderne Medizin sich entwickelte	19
Kapitel 2: Wasser – die beste Medizin	21
Kapitel 3: Die Grundlagen einer neuen Medizin	27
46 gute Gründe, täglich Wasser zu trinken.	27
Warum Wasser für den Körper so wichtig ist	30
Kapitel 4: Der Wasserhaushalt in den verschiedenen Lebensphasen	35
Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft	36
Plötzlicher Kindstod.	38
Der Wasserhaushalt von Kindern und Heranwachsenden	41
Wie Erwachsene mit ihrem Wasserbedarf umgehen.	42
Das Nachlassen des Durstgefühls	43
Kapitel 5: Was ist chronische Dehydration?	47
Wie man dem Wassermangel auf die Spur kommt	47
Kapitel 6: Wie Durst sich zu erkennen gibt	51
Kapitel 7: Wassermangel-Managementprogramme des Körpers	57
Asthma und Allergien	58
Wie das Immunsystem auf Wassermangel reagiert	59
Blutdruck und Wassermangel	73
Diabetes.	84
Verstopfung	90
Autoimmunerkrankungen.	92
Kapitel 8: Wenn der Körper nach Wasser schreit: Schmerzkrankheiten	95
Schmerzen als Ausdruck von Wassermangel	95
Sodbrennen	98
Hiatushernie	103
Kolitisschmerzen	108

Bulimie	109
Kopfschmerzen und Migräne	110
Rheumatoide Arthritis	111
Kreuzschmerzen	114
Arthrose	115
Kapitel 9: Wassermangel und Übergewicht	117
Kapitel 10: Wie Wassermangel dem Gehirn schadet	125
Die Blut-Hirn-Schranke	126
Die Rolle der Neurotransmitter	128
Wassermangel als Ursache von Schlaganfällen	137
Kapitel 11: Die Hormone der Dehydration	141
Vasopressin, Kortison, Endorphine, Prolaktin	142
Depression und Chronisches Müdigkeitssyndrom	145
Erhöhter Cholesterinspiegel und koronare Herzkrankheiten ...	147
Hitzewallungen	150
Hautkrankheiten	151
Osteoporose	152
Krebs	154
Weitere Wassermangelkrankheiten	158
Kapitel 12: Wasser trinken – aber richtig!	161
Kapitel 13: Mineralien sind lebenswichtig	169
Salz – ein uraltes Heilmittel	170
Verborgene Wunderwirkungen von Salz	172
Kapitel 14: Was sonst noch wichtig ist, wenn Sie gesund ..	179
werden und bleiben wollen	179
Eiweiß (Proteine)	179
Fette	186
Obst, Gemüse und Sonnenlicht	187
Körperliche Bewegung	190
In vier Schritten zu einer besseren Gesundheit	193
Kapitel 15: Mein ständiger Kampf mit der etablierten	
Medizin	195
Über den Autor	201

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 Verfahrenswesen und Empfehlungen keine Garantie und keine Haftung übernehmen.

In den Erfahrungsberichten amerikanischer Patienten werden 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*
- *Wassertrinken wirkt Wunder*
- *Wasser hilft*
- *Rückenschmerzen und Arthritis*

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 früheren Bücher von Dr. Batmanghelidj wird hier daher einiges Bekannte begegnen, da die grundsätzlichen Aussagen zur Wichtigkeit des Wassertrinkens natürlich gleich bleiben.

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

Vorwort: Ein neues medizinisches Zeitalter bricht an

Viele Menschen beginnen sich erst dann mit den Ursachen und Heilungsmöglichkeiten einer Krankheit zu beschäftigen, wenn sie ernsthaft krank sind. Wer noch nie unter einer lebensbedrohlichen Krankheit gelitten hat, kann kaum ermessen, welche emotionale Strapaze eine Arztvisite für einen Patienten bedeutet, dem schwer wiegende Befunde mitgeteilt werden. Hoffen wir, dass weder Sie noch jemand, der Ihnen etwas bedeutet, je in eine solche Situation kommt. Nicht nur das amerikanische Gesundheitswesen steckt heute in einer tiefen Krise, weil Millionen von Menschen schon in jungen Jahren erkranken und viele frühzeitig sterben.

Es stimmt, dass die USA in der medizinischen Forschung weltweit an der Spitze liegen; diese Forschung lassen sie sich mehrere Milliarden Dollar pro Jahr kosten. In jedem beliebigen neueren medizinischen Lehrbuch werden Sie seitenlange Erläuterungen über tödliche Krankheiten finden. Doch sobald die Autoren die Ursache der jeweiligen Krankheit benennen müssten, heißt es: „Ätiologie unbekannt“. Die meisten Ärzte kennen die Ursachen der wichtigsten Erkrankungen des menschlichen Körpers nicht; dennoch hat die Gesellschaft ihnen das Recht verliehen, Therapien zu verordnen, die ihren Patienten oft nicht nützen, sondern sie dazu verurteilen, einen langsamen und vorzeitigen Tod zu sterben.

Das, was Sie im Folgenden lesen werden, beruht auf neuen Erkenntnissen und steht für eine neue Perspektive innerhalb der Physiologie. Die Physiologie ist die Lehre von den normalen Lebensvorgängen, sie erklärt also, wie Gewebe und Organe ihre Aufgaben im Körper unter natürlichen Bedingungen erfüllen. In diesem Buch geht es um wichtige Gesundheitsprobleme, ihre Ursache und ihre natürliche Heilung. Meine Ausführungen basieren auf ausgedehnten klinischen und wissenschaftlichen Forschungen. Ich verfüge nicht nur

über eine medizinische Ausbildung, die ich 1950 mit dem Eintritt in die *Medical School* am *St. Mary's Hospital* der Londoner Universität begann, sondern ich forsche und schreibe über die in diesem Buch angesprochenen Themen auch bereits seit mehr als 22 Jahren.

Ich möchte Ihnen hier über die weitreichenden physiologischen und metabolischen Komplikationen infolge chronischer Dehydration (chronischen Wassermangels) berichten. Chronischer Wassermangel ist die Hauptursache für viele Krankheiten. Manche sagen, diese Erkenntnis sei die größte Errungenschaft der modernen Medizin.

Das Ziel dieses Buches ist es, den wissenschaftlich begründeten Umschwung in der Medizin einzuläuten. Diese „neue“ Medizin dient den Bedürfnissen der Gesellschaft, indem sie insbesondere den 15 Millionen unter Asthma leidenden Kindern Soforthilfe anbietet, deren Eltern dringend über die Ursache dieser Krankheit, über einfache, kostenlose Vorbeugungs- und lebensrettende Behandlungsmaßnahmen aufgeklärt werden müssen.

Kapitel 1

Wo die moderne Medizin sich geirrt hat

Die größte Tragödie in der Geschichte der Medizin ist meiner Meinung nach die Behauptung, dass der „trockene Mund“ das einzige Anzeichen für den Wasserbedarf des Körpers sei. Aufgrund dieses Irrtums hat die moderne Medizin drei weitere verheerende Fehler begangen, die die Gesellschaft teuer zu stehen kamen. Lassen Sie uns diese vier Irrtümer näher betrachten:

1. Die gesamte Struktur der modernen Medizin gründet sich auf die falsche Prämisse, *ein trockener Mund sei das einzige Anzeichen von Wassermangel*. Deshalb werden viele mit Schmerzen verbundene gesundheitliche Probleme, die bei Millionen Menschen zum vorzeitigen Tod führen, gar nicht verstanden. Diese Menschen leiden, weil sie nicht wissen, dass sie durstig sind. Die moderne, „wissenschaftlich fundierte“ Medizin basiert auf einer fehlerhaften Einschätzung des „trockenen Mundes“, die sich vor vielen Jahren etabliert hat. Der Deutsche Albrecht von Haller machte 1764 zum ersten Mal den trockenen Mund als Zeichen von Durst geltend. Der englische Arzt Walter Bradford Cannon unterstützte 1918 Hallers Ansichten, und da er einflussreich war, kamen seine Ansichten in Mode und werden bis heute in der anerkannten wissenschaftlichen Literatur vertreten. 1867 hatte der Franzose Moritz Schiff jedoch behauptet, dass Durst ein allgemeines Gefühl sei: „Durst ist eine Empfindung wie Hunger.“ Wir wissen inzwischen, dass Haller und Cannon Unrecht hatten; da ihre Ansichten aber in der medizinischen Lehrstruktur Fuß fassten, wird derselbe Fehler bis heute von Generation zu Generation an die Medizinstudenten weitergegeben. Dieser tradierte Fehler im wissenschaftlichen Verständnis der Wasserregulation des menschlichen Körpers ließ die Medizin eine andere Richtung einschlagen. Schiff

hatte ein tieferes Verständnis vom menschlichen Körper gehabt. Ein trockener Mund ist eigentlich kein zuverlässiges Zeichen. Der menschliche Körper folgt einer anderen Logik: Damit man Nahrung kauen und schlucken kann und damit dieser Vorgang besser und leichter vonstatten geht, wird reichlich Speichel produziert, selbst wenn der Körper insgesamt zu wenig Wasser hat. Wasser ist zu wichtig für den Körper, als dass er einen Mangel daran lediglich durch einen trockenen Mund signalisieren würde; er verfügt über ganz andere Möglichkeiten. Er kann unter erheblicher Austrocknung leiden, ohne dass der Mund trocken wird. Wassermangel führt zu schwer wiegenden Symptomen, unter Umständen sogar zu lebensbedrohlichen Krisen. Die moderne Medizin hat diese Symptome, die innere, lokalisierbare Wassermangelzustände beschreiben, durcheinander gebracht und unter verschiedenen Krankheiten subsumiert. Folglich werden toxische Medikamente zur Behandlung von „Krankheiten“ verschrieben, anstatt etwas gegen den Wassermangel zu unternehmen. Ein trockener Mund gehört zu den allerletzten Anzeichen für eine Austrocknung des Körpers. Wenn es erst einmal so weit ist, wurden viele Körperfunktionen bereits „heruntergefahren“, und ihr Erlöschen ist absehbar. Genauso vollzieht sich der Alterungsprozess – durch den Verlust von Enzymfunktionen. Ein ausgetrockneter Körper verliert seine differenzierte und vielseitige Funktionalität. Ein Beispiel ist der juvenile Diabetes (oder Diabetes Typ I), bei dem die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse dem anhaltenden Wassermangel zum Opfer gefallen sind.

2. Der zweite schwer wiegende Fehler in der Grundlagenmedizin besteht in dem Glauben, *Wasser sei lediglich eine Substanz, die verschiedene Stoffe löst und durch den Körper transportiert*. Doch Wasser ist keine einfache inaktive Substanz. Es erfüllt zwei vorrangige Aufgaben im Körper. Erstens ist es lebenserhaltend. Und zweitens – das ist noch wichtiger – spendet es Leben. Die moderne Medizin erkennt nur die lebenserhaltenden Funktionen von Wasser an. Daher ist chronischer Wassermangel, wird er nicht erkannt, letztlich lebensbedrohlich. Sie müssen diesen Prozess erkennen und verstehen, damit Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise retten können.

3. Der dritte schwer wiegende Irrtum in der Medizin ist die Annahme, *der menschliche Körper könne die Wasserzufuhr im Laufe seines Lebens effizient regulieren*. Mit zunehmendem Alter verlieren wir jedoch unser Durstgefühl und trinken zu wenig, bis die Zellen in vitalen Organen dörrpflaumenartig schrumpfen und ihre Vitalität verlieren. Sie müssen wissen, wie Wassermangel beginnt und wie er sich manifestiert, um verhindern zu können, dass dieser Prozess irreversibel wird.
4. Der vierte Sargnagel der heutigen Medizin ist die Idee, *jede beliebige Flüssigkeit könne den Wasserbedarf des Körpers stillen*. Diese Sichtweise stellt momentan ein großes Problem dar. Viele industriell produzierte und gern konsumierte Getränke wirken im Körper anders als natürliches Wasser. Wenn Sie zu verstehen beginnen, warum einige Pflanzen selbst Koffein oder gar Kokain herstellen, werden Sie das Problem erkennen.

Was Sie in diesem Buch lesen, gehört zu den weltweit bedeutendsten medizinischen Entdeckungen: Hier wird eine Tragödie in der Geschichte der Medizin offen gelegt – die irrige Annahme, ein trockener Mund sei das einzige Anzeichen dafür, dass der Körper Wasser braucht. Anders gesagt: Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen kann sich die chronische Dehydration des menschlichen Körpers auf so ebenso viele Weisen manifestieren, wie in der Medizin Krankheiten erfunden wurden.

Es ist sonnenklar, dass der menschliche Körper seinen allgemeinen oder lokalen Wasserbedarf auf viele verschiedene Arten zum Ausdruck bringen kann. Bisher wurde angenommen, dass diese Manifestationen von Austrocknung Anzeichen für die eine oder andere Krankheit sei. Aufgrund dieser Unwissenheit und geschützt durch die Pharmaindustrie, hat die moderne Medizin die verschiedenen Komplikationen, die aus der Dehydration resultieren, als unterschiedliche „Krankheiten“ abgestempelt.

Wir müssen begreifen, dass ein anhaltender Wassermangel zu einem „sich kontinuierlich verändernden neuen chemischen Zustand“ im Körper führt. Wenn sich ein neuer durch Wassermangel verursachter chemischer Zustand voll etabliert, kommt es zu vielen strukturellen Veränderungen, sogar zu Veränderungen der genetischen Matrix des Körpers.

Daher muss Wassermangel unbedingt verhindert werden. Ich halte deshalb bei Kindern Asthma für ein ebenso großes gesundheitliches Problem wie nicht infektiöse Ohrenschmerzen. Dehydration bis hin zu Asthma bei Kindern erzeugt schließlich einen Gendefekt und Autoimmunkrankheiten, ja kann in späteren Jahren sogar Krebs verursachen.

Begreift man die Bedeutung chronischen Wassermangels, wird der Weg frei für die Entwicklung eines menschenfreundlicheren Gesundheitssystems. Nach meiner Einschätzung können die Menschen in Zukunft entschieden gesünder und produktiver sein – und das mit einem Aufwand, der nur 30 Prozent der heutigen Kosten im Gesundheitswesen ausmacht. Wie Sie sehen, mache ich keine Werbung für ein profitables Produkt. Ich mache lediglich eine einzigartige medizinische Erkenntnis und das Ergebnis meiner jahrelangen Forschungen bekannt, die den medizinischen Fachleuten und der Öffentlichkeit helfen werden, das Grundübel so vieler Krankheiten zu verstehen.

Wir leben jetzt im 21. Jahrhundert, doch selbst auf dieser Stufe unserer Entwicklung haben wir Mediziner die äußeren Manifestationen der in bestimmten Körperregionen lokal auftretenden Dehydration noch nicht ganz verstanden. Wir suchten immer nach medikamentösen Lösungen für gesundheitliche Probleme. Es ist uns nicht gelungen, diese Probleme einzugrenzen; stattdessen haben wir sie ständig ausgeweitet und weitere Medikamente dagegen eingesetzt. Im Namen der modernen Medizin richteten wir ein wahrhaftig kostspieliges Chaos an, und ein Ende ist nicht in Sicht. Nun haben wir schwer wiegende Probleme, die dringend gelöst werden müssen. Schon Albert Einstein stellte fest: „Unsere wichtigen Probleme können nicht auf der Ebene des Denkens gelöst werden, wo wir sie geschaffen haben.“ Zur Lösung unserer gesundheitlichen Probleme bedarf es offensichtlich eines neuen wissenschaftlichen Ansatzes.

Lösen kann man die gegenwärtigen, vom Menschen verursachten und von der Pharmaindustrie gedeckten Gesundheitsprobleme der Gesellschaft nur auf der Basis physiologischer Grundlagen. Versteht man die Physiologie der Dehydration auf molekularer Ebene, kann sich die zukünftige Vorgehensweise der klinischen Medizin neu strukturieren. Dies wird zu einem fundamentalen Paradigmenwechsel in der Medizin führen. Die Vorgehensweise besteht darin, aufzuzeigen,

wie sich die Selbstheilungskräfte des Körpers auf der Basis der Physiologie stärken lassen. Der pharmazeutische Ansatz wird im Hinblick auf unsere gegenwärtigen Gesundheitsprobleme keinerlei Rolle mehr spielen. Die Medizin wird sich in erster Linie auf die Vorsorge und weniger auf die bisherigen langwierigen, kostenintensiven und invasiven Behandlungsverfahren konzentrieren.

Die neue Ebene des Denkens in der Medizin

Was ist ein Paradigma, und wie kann es innerhalb der klinischen Medizin zu einem Paradigmenwechsel kommen? Ein Paradigma ist die Gesamtheit aller Grundauffassungen, auf denen das Wissen innerhalb eines Wissenschaftszweiges aufbaut. Infolge der Grundüberzeugung, dass der Planet Erde ein kugelförmiger Körper ist, bilden beispielsweise alle geographischen Karten und Modelle die Erde als Kugel ab. Die Erkenntnis, dass die Erde keine Scheibe ist, wie ursprünglich angenommen wurde, revolutionierte die Vorstellungen über die Struktur des Universums. Führt ein Paradigma einen Wissenschaftszweig in eine Sackgasse (wie im Fall unseres Beispiels der Glaube, die Erde sei eine Scheibe), eröffnet sich für diejenigen, die die Gesamtheit aller Grundauffassungen aus einem gewissen Abstand unvoreingenommen einer neuen Bewertung unterziehen können, oft ein neues Paradigma. Es bedarf lediglich einer Assoziation oder einer Beobachtung, um den Denkprozess in Gang zu setzen.

Taucht ein für eine wissenschaftliche Richtung elementares, wohl begründetes Paradigma auf, erleuchtet es den Pfad in ein riesiges neues Wissensareal, wie ein Blitz, der die Dunkelheit der Nacht erhellt. Ein neues Paradigma hebt Begrenzungen und Barrieren auf und ermöglicht den künftigen Fortschritt innerhalb eines Wissenschaftszweigs.

Ein neues Paradigma entsteht besonders leicht, wenn die Notwendigkeit besteht, für ein Problem eine Lösung zu finden. Solange diese Notwendigkeit unerkannt bleibt, gewinnt auch eine entsprechende Lösung keine Bedeutung. Die folgende Geschichte ist ein gutes Beispiel für diesen Gedankengang.

Der Nobelpreisträger Sir Alexander Fleming ist als Entdecker des Penicillins bekannt. Er stammte aus Schottland und arbeitete am *Wright-Fleming Institute* der *St. Mary's Hospital Medical School* der Londoner Universität, als ich in den 1950er-Jahren dort Medizin studierte. Viele Medizinstudenten haben den Drang, Entdecker zu werden, und ich bildete da keine Ausnahme. Von Kindheit an wollte ich Medizin studieren und kranken Menschen helfen.

Im Einführungskurs Bakteriologie wurden die Studenten in kleine Gruppen eingeteilt und verschiedenen Tutoren zugewiesen. Durch eine glückliche Fügung landete ich in der Gruppe von Sir Alexander. Er war ein kultivierter und bescheidener Mann. Am Ende des Tutorienkurses nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und stellte ihm eine Frage, deren Antwort mich bis heute stark beeinflusst.

Ich fragte ihn: „Sir Alexander, was braucht man, um auf dem Gebiet der Medizin zum Entdecker zu werden?“ Er sah mich an und dachte über meine naive Frage nach. Schließlich antwortete er in seinem sehr kultivierten, schottisch gefärbten Englisch: „Es muss eine Notwendigkeit geben, und man muss ein Ziel haben.“ Er erklärte, dass die Anzahl von Todesfällen aufgrund bakterieller Komplikationen umso mehr gestiegen war, je mehr unterschiedliche chirurgische Behandlungsmethoden Eingang in die medizinische Praxis gefunden hatten. Ein Mittel gegen bakterielle Infektionen im menschlichen Körper zu finden war zu einer Notwendigkeit ersten Ranges geworden und hatte den in der Bakterienforschung Beschäftigten einen entsprechenden Forschungsgrund geliefert und die nötige Entschlossenheit in ihnen erzeugt. Die „Notwendigkeit“ war die Keimzelle für die Entdeckung des Penicillins gewesen, und das „Ziel“ war der Wunsch gewesen, es für die Anwendung beim Menschen nutzbar zu machen.

Die Geburt einer neuen wissenschaftlichen Wahrheit

Die Geschichte lehrt uns, dass wir oft wichtige Entwicklungssprünge machen, wenn wir die grundlegenden Techniken erkennen, derer sich die Natur bedient. Durch Zufälle und durch Geistesblitze enträtselte

die Menschheit viele Geheimnisse, die bei ihrer Entstehung eine Rolle spielten.

Zu einem solchen Zufall kam es im Jahre 1979. Ich war als politischer Gefangener der islamischen Revolutionäre im Iran gefangen genommen und ins Gefängnis von Evin gebracht worden. Die Gefahr einer möglichen Exekution vor Augen, entdeckte ich eines Nachts, dass zwei Gläser Wasser selbst die stärksten mit einem Magengeschwür einhergehenden Schmerzen lindern konnten.

Ein Gefangener brauchte Medikamente gegen seine schrecklichen Ulkusschmerzen. Er hatte sich zusammengekrümmt und konnte nicht mehr alleine gehen. Zwei Freunde stützten ihn. Die Wachen hatten auf sein wiederholtes Bitten, ins Gefängnis Krankenhaus verlegt zu werden, nicht reagiert. Es war elf Uhr nachts, als er zu mir gebracht wurde. Ich war selbst Gefangener und hatte keine Medikamente, die ich dem verzweifelten Mann hätte geben können. Als ich ihm das erklärte, verzerrte sich sein Gesicht noch mehr vor Schmerz. Anstelle von Medikamenten verabreichte ich ihm zwei Gläser Wasser. Innerhalb von Minuten ließen seine Ulkusschmerzen nach. Nach acht Minuten waren sie völlig verschwunden. Dies bestätigte, dass Wasser bei einem „Krankheitszustand“ Bauchschmerzen lindern kann (auch meine eigenen Bauchschmerzen hatte ich mit Wasser gelindert, als ich in Einzelhaft saß und mehrere Tage lang die Nahrung verweigerte). Ich ermutigte weitere Mitgefangene, bei charakteristischen Bauchschmerzen anstelle der manchmal verfügbaren Medikamente Wasser zu nehmen.

In den folgenden zweieinhalb Jahren meiner Gefangenschaft behandelte ich mehr als 3000 Fälle von stressbedingten Magengeschwüren erfolgreich mit nichts anderem als Leitungswasser. Mir wurde klar, dass diese Menschen in Wirklichkeit nur durstig waren. Dass sie an Dehydration litten, zeigte sich anhand von Schmerzkrisen, die wir Mediziner als „Krankheitszustände“ bezeichneten. Ungefähr 15 Monate nach meiner Verhaftung legte ich einen wissenschaftlichen Artikel vor, der zur Veröffentlichung freigegeben werden sollte. Ich bat den Richter, diese Informationen nicht untergehen zu lassen, selbst wenn er meine Erschießung beschließen sollte. „Es ist die größte medizinische Entdeckung der Geschichte“, sagte ich. Zu diesem

Zeitpunkt hatte ich bereits ein paar hundert Mitgefangene in dem Gefängnisstrakt behandelt, in dem ich selbst untergebracht war.

Der Richter kam später zu mir und sagte: „Sie haben eine großartige Entdeckung gemacht, ich wünsche Ihnen für die Zukunft viel Glück.“ Das war ein erster Hinweis darauf, dass ich überhaupt eine Zukunft hatte und meine Arbeit fortsetzen konnte.

In Anerkennung meiner Entdeckung wurde ich nicht hingerichtet, sondern zu drei Jahren Haft verurteilt. Mein Leben wurde aufgrund der Entdeckung, die ich im Gefängnis gemacht hatte, geschont. Alle meine persönlichen Besitztümer wurden jedoch konfisziert. Nach 27 Monaten Haft sagte mir der Gefängniswärter, dass die Behörden in mir nicht länger den „schlechten Menschen“ sähen, der ich angeblich war, und dass sie meine vorzeitige Entlassung in Betracht zögen. Ich bedankte mich bei ihm, sagte aber, ich würde gerne noch eine Weile im Gefängnis bleiben. Ich steckte mitten in klinischen Beobachtungen über die Auswirkungen der Wasserbehandlung bei verschiedenen stressbedingten Gesundheitsproblemen, einschließlich blutender Magengeschwüre. Ich erklärte ihm, Evin sei als „Stresslabor“ einzigartig. Es bedarf kaum einer Erwähnung, dass der Wärter überrascht war. Er hatte geglaubt, mir mit der Entlassung vor Ablauf meiner Haftstrafe einen großen Gefallen zu tun, bestätigte aber, dass meine Arbeit wichtig war und ich die Gelegenheit erhalten sollte, meine Studie abzuschließen. Manchmal dachte ich, meine Inhaftierung sei kein Zufall gewesen. Es war mir bestimmt zu entdecken, dass der menschliche Körper in Krisensituationen, wenn er unter Stress steht und auszutrocknen beginnt, nach Wasser verlangt. Ich blieb weitere vier Monate im Gefängnis und gelangte zu bestimmten klinischen Schlussfolgerungen, die nun wissenschaftlich erklärt werden mussten. Nach zwei Jahren und sieben Monaten Gefangenschaft wurde ich entlassen und für meine Entdeckung offiziell beglückwünscht.

Während meines Gefängnisaufenthaltes hatte ich viel Neues über die physiologische Wirkung von Wasser und über seine Rolle im Hinblick auf zahlreiche Krankheitszustände gelernt. Alles hatte mit Leibscherzen begonnen. Erste Hinweise auf meine Entdeckung veröffentlichte ich im *Iranian Medical Association Journal*, als ich noch im Gefängnis saß. Eine Übersetzung des Artikels gelangte nach Amerika

und wurde schließlich für die Publikation als Gasteditorial im *Journal of Clinical Gastroenterology* überarbeitet, das im Juni 1983 erschien.

Wie die moderne Medizin sich entwickelte

Die folgenden Erklärungen stützen sich auf klinische Beobachtungen in einem der schlimmsten Stresslaboratorien der Welt. Diese Beobachtungen führten zu einer neuen, physiologisch begründeten Erklärung zur Entstehung körperlicher Erkrankungen. Meine Erkenntnisse wurden auf mehreren Fachkongressen mit internationalen Teilnehmern vorgestellt. Außerdem wurden wissenschaftliche Abhandlungen publiziert, die meine Ergebnisse bestätigen.

Man muss nicht über wissenschaftliche Fachkenntnisse verfügen, um begreifen zu können, dass Wasser bei bestimmten, durch Dehydration bedingten Krankheiten vorbeugend und heilend eingesetzt werden sollte. Noch muss die Anwendung von Wasser als „Medizin“ genehmigt werden. Wasser ist die wichtigste Quelle des Lebens, und jeder weiß das. Demgegenüber herrscht jedoch ein schmähhliches Unwissen über die gesundheitlichen Gefahren, denen wir unsere Körper aussetzen, wenn wir nicht genug Wasser trinken. Was uns rettet, ist die Tatsache, dass der menschliche Körper im Gegensatz zur modernen Medizin die Rolle des Wassers für die Aufrechterhaltung des physiologischen und physischen Wohlbefindens kennt. Offensichtlich wurden wir Ärzte über die unterschiedlichen Funktionen des Wassers im menschlichen Körper nicht sonderlich gut informiert. Wir wissen noch nicht einmal, wann der Körper wirklich durstig ist. Wir verstehen nicht, was passiert, wenn er nicht regelmäßig genug Wasser bekommt.

Die klinische Medizin beruht auf der Verabreichung pharmazeutischer Präparate. Bei der medizinischen Ausbildung dienen mehr als 600 Unterrichtsstunden dazu, den Einsatz von Pharmaka zu vermitteln. Demgegenüber sind nur wenige Stunden für Diätetik und Nahrungsmittelkunde vorgesehen. Es scheint, als versuchten die medizinischen Ausbilder bei den meisten „Krankheitszuständen“ mit aller Kraft, den menschlichen Körper mit dem „Reagenzglas“ zu bezwingen.

Das Problem ist, dass die pharmazeutischen oder chemischen Produkte die meisten Krankheiten gar nicht heilen und auf Dauer auch nicht ungefährlich sind. Sie maskieren lediglich vorübergehend die äußere Manifestation eines Problems und mildern die Symptome. Gleichgültig, wie wissenschaftlich die Rechtfertigungen für die Verwendung dieser chemischen Produkte auch daherkommen – Pharmaka beseitigen das medizinische Problem nicht. Nur Antibiotika, die man bei Infektionen verabreicht, bilden diesbezüglich eine Ausnahme. Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, können mit Diuretika (Entwässerungsmitteln) oder anderen chemischen Mitteln nicht geheilt werden. Oft soll die diuretische Behandlung ein Leben lang fortgeführt und durch die Einnahme anderer Medikamente ergänzt werden. Auch bei rheumatoider Arthritis erzielt keines der vielen auf dem Markt befindlichen Schmerzmittel dauerhafte Heilerfolge. Betroffene Patienten müssen die Schmerzmittel für den Rest ihres Lebens einnehmen. Weder Diabetiker noch Menschen, die an *Myasthenia gravis* oder Muskeldystrophie leiden, können geheilt werden. Wie ist es möglich, dass weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Sodbrennen, Dyspepsie, Kreuzschmerzen, rheumatoide Arthritis, Migräne oder Asthma trotz intensiver Forschung noch immer nicht heilbar sind?

Letztlich führt Dehydration zum Ausfall von Funktionen und schädigt den Körper. Aus Unkenntnis dieser Tatsache interpretieren Ärzte die Symptome, die während des bedrohlichen und andauernden Wassermangels erzeugt werden, jedoch als Krankheiten unbekannter Ursache. Diese Symptome sind ebenso wie lokale Schädigungen die Folge eines Wassermangels. Es ist ein Grundfehler der Medizin, diesen Zusammenhang zu ignorieren – ein Fehler, der Menschen, die auf professionelle Hilfe angewiesen sind, zugrunde richten kann.