

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Kapitel 1: Das Paradigma der Medizin	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
Kapitel 2: Das neue Paradigma	25
Die Wasserversorgung in verschiedenen Lebensabschnitten .	28
Die Aufgaben des Wassers im Körperstoffwechsel	28
Schmerzen als Folge der Dehydrierung	32
Kapitel 3: Verdauungsbeschwerden – ein Notsignal des Körpers	36
Magenschleimhautentzündung	36
Dickdarmentzündung	45
Falsche Blinddarmschmerzen	46
Zwerchfelldurchbruch (Hiatushernie)	46
Kapitel 4: Schmerzen durch Wassermangel	51
Rheumatoide Arthritis	51
Schmerzen im unteren Rückenbereich	56
Nackenschmerzen	58
Herzbeschwerden	59
Kopfschmerzen und Migräne	59
Kapitel 5: Der Teufelskreis von Streß und Wassermangel .	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

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