

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	15
<b>Kapitel 1: Das Paradigma der Medizin .....</b>	<b>17</b>
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>	<b>25</b>
Die Wasserversorgung in verschiedenen Lebensabschnitten ..	28
Die Aufgaben des Wassers im Körperstoffwechsel .....	28
Schmerzen als Folge der Dehydrierung .....	32
<b>Kapitel 3: Verdauungsbeschwerden – ein Notsignal des Körpers .....</b>	<b>36</b>
Magenschleimhautentzündung .....	36
Dickdarmentzündung .....	45
Falsche Blinddarmschmerzen .....	46
Zwerchfelddurchbruch (Hiatushernie) .....	46
<b>Kapitel 4: Schmerzen durch Wassermangel .....</b>	<b>51</b>
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>	<b>62</b>
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