

# Inhalt

<b>Vorwort: Ein neues medizinisches Zeitalter bricht an .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Wo die moderne Medizin sich geirrt hat .....</b>	<b>11</b>
Die neue Ebene des Denkens in der Medizin.....	15
Die Geburt einer neuen wissenschaftlichen Wahrheit .....	16
Wie die moderne Medizin sich entwickelte .....	19
<b>Kapitel 2: Wasser – die beste Medizin .....</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 3: Die Grundlagen einer neuen Medizin .....</b>	<b>27</b>
46 gute Gründe, täglich Wasser zu trinken.....	27
Warum Wasser für den Körper so wichtig ist .....	30
<b>Kapitel 4: Der Wasserhaushalt in den verschiedenen Lebensphasen .....</b>	<b>35</b>
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
<b>Kapitel 5: Was ist chronische Dehydrierung?.....</b>	<b>47</b>
Wie man dem Wassermangel auf die Spur kommt.....	47
<b>Kapitel 6: Wie Durst sich zu erkennen gibt .....</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 7: Wassermangel-Managementprogramme des Körpers .....</b>	<b>57</b>
Asthma und Allergien .....	58
Wie das Immunsystem auf Wassermangel reagiert .....	59
Blutdruck und Wassermangel.....	73
Diabetes.....	84
Verstopfung .....	90
Autoimmunerkrankungen.....	92
<b>Kapitel 8: Wenn der Körper nach Wasser schreit:</b>	
<b>Schmerzkrankheiten .....</b>	<b>95</b>
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
<b>Kapitel 9: Wassermangel und Übergewicht.....</b>	<b>117</b>
<b>Kapitel 10: Wie Wassermangel dem Gehirn schadet .....</b>	<b>125</b>
Die Blut-Hirn-Schranke .....	126
Die Rolle der Neurotransmitter .....	128
Wassermangel als Ursache von Schlaganfällen .....	137
<b>Kapitel 11: Die Hormone der Dehydation .....</b>	<b>141</b>
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
<b>Kapitel 12: Wasser trinken – aber richtig! .....</b>	<b>161</b>
<b>Kapitel 13: Mineralien sind lebenswichtig .....</b>	<b>169</b>
Salz – ein uraltes Heilmittel.....	170
Verborgene Wunderwirkungen von Salz .....	172
<b>Kapitel 14: Was sonst noch wichtig ist, wenn Sie gesund ..</b>	<b>179</b>
<b>werden und bleiben wollen.....</b>	<b>179</b>
Eiweiß (Proteine) .....	179
Fette .....	186
Obst, Gemüse und Sonnenlicht .....	187
Körperliche Bewegung.....	190
In vier Schritten zu einer besseren Gesundheit .....	193
<b>Kapitel 15: Mein ständiger Kampf mit der etablierten</b>	
<b>Medizin.....</b>	<b>195</b>
Über den Autor .....	201