

## **Auszug aus dem Buch: „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“**

von Dr. Batmanghelidj

### **Auf den Durst zu warten heißt vorzeitig und unter Schmerzen zu sterben !**

Professor Dr. Heinz Valtin, Emeritus der Medizinischen Fakultät der Universität Dartmouth, hat die Meinung geäußert, es habe keinen wissenschaftlich nachweisbaren Nutzen, acht Gläser Wasser pro Tag zu trinken, um Wassermangel zu bekämpfen, bevor man Durst bekommt. Diese im August 2002 im American Journal of Physiology veröffentlichte These ist die Grundlage für so viele Fehlentscheidungen in der modernen Medizin.

Dr. Valtins Ansicht ist in ihrer Absurdität mit einer Therapie vergleichbar, bei der rettende Antibiotika erst dann verabreicht werden, wenn das Endstadium einer tödlichen Infektionskrankheit erreicht ist. Sie basiert auf der irrigen Annahme, dass ein trockener Mund das einzige Zeichen für Wassermangel ist.

Dr. Valtin und den Kollegen, die er angeblich konsultiert hat, scheint nicht bewusst zu sein, dass in der Medizin ein wichtiger Paradigmenwechsel stattgefunden hat. Die frühere Medizin ging davon aus, dass nur die gelösten Stoffe für die Regulierung der Körperfunktionen zuständig seien, das Lösungsmittel aber keine wichtige Rolle spiele. An den Universitäten wird gelehrt, dass Wasser lediglich ein Transportmittel ohne eigenständige metabolische Funktion sei. Auch an der Ivy League Medical School wurde ich mit dieser These konfrontiert. Erst als ich den verantwortlichen Professor fragte, was „Hydrolyse“ sei, musste er einräumen, dass Wasser ein Nährstoff ist und eine herausragende Rolle für den Stoffwechsel aller physiologischen Funktionen im Körper spielt.

Da Dr. Valtin sich allein mit der Rolle der Nieren für die Regulierung des Wasserhaushaltes auseinandersetzt, beschränkt sich sein Wissen auf Kenntnisse über das „Krisenmanagement“ des Körpers bei Wassermangel. Seine Ansichten über die Reaktionen des Körpers auf Durst stützen sich auf die Bedeutung des antidiuretischen Hormons Vasopressin und des Renin-Angiotensin-Systems, die sich beide erst einschalten, wenn der Körper bereits entwässert ist.

Er glaubt tatsächlich, Dehydration liege erst vor, wenn der Körper fünf Prozent seines Wassergehalts verloren hat, und er empfiehlt, mit dem Trinken so lange zu warten, bis das Bedürfnis danach spürbar ist. Diese Ansicht ist antiquiert. Dr. Valtin berücksichtigt weder, dass Wasser ein Nährstoff ist und eine wichtige hydrolytische Aufgabe erfüllt, noch, dass der Intrazellulärraum bei Wassermangel dramatisch austrocknet.

*Bei Dehydration verliert der Körper 66 Prozent Wasser aus dem Inneren der Zellen, 26 Prozent aus der extrazellulären Flüssigkeit und nur acht Prozent aus dem Blut, denn das Gefäßsystem verschließt seine Kapillaren, damit der Kreislauf nicht zusammenbricht.*

Philippa M. Wiggings hat gezeigt, dass die Kationenpumpen sich die Energie umwandelnde Eigenschaft von Wasser zunutze machen: „Die Energiequelle für den Kationentransport oder die ATP-Synthese beruht auf der Zunahme der chemischen Potenziale, wenn die kleinen Kationen und die Polyphosphat-Anionen in der hoch strukturierten wässrigen Phase der Grenzflächen der beiden polyphosphorilierten Zwischenprodukte zunehmend hydriert werden.“ (1) Wenn die Körperflüssigkeiten eine höhere Konzentration annehmen und man mit dem Trinken wartet, bis man Durst bekommt, gehen die Energie erzeugenden Eigenschaften des Wassers in den entwässerten Zellen verloren. Vor allem deshalb sollten wir die Entstehung von Wassermangel verhindern und nicht erst abwarten, bis wir ihn korrigieren müssen. Die neuen Erkenntnisse über die Bedeutung des Wassers für den Kationenaustausch sind Grund genug, dem Körper einen Wasserüberschuss zuzubilligen, anstatt ihn zu zwingen, mit Durst und einem Wasserdefizit fertig zu werden, wie es Dr. Valtin empfiehlt. Mit einem leichten Überschuss an Wasser wird der Körper viel besser fertig als mit einem Defizit.

Die Forschungen von Ephraim Katchalski-Katzir vom Weizman Institute of Science über die räumliche Veränderung in biologischen Makromolekülen ergaben, dass körpereigene Proteine und Enzyme in Lösungen von geringerer Viskosität leistungsfähiger sind. (2) Daraus

folgt, dass der Verlust von Wasser aus dem Zellinneren die Leistungsfähigkeit der Zellen negativ beeinflusst. Auch dieses Ergebnis widerlegt Dr. Valtins Thesen über den Wasserhaushalt.

Darüber hinaus sollte man sich klar machen, dass die Durstempfindung mit zunehmendem Alter nachlässt. Phillips und Kollegen haben gezeigt, dass ältere Menschen selbst nach 24 Stunden Wasserentzug noch keinen Durst empfinden. (3) Bruce und Kollegen haben festgestellt, dass sich im Alter zwischen 20 und 70 das Verhältnis von intrazellulärem zu extrazellulärem Wasser erheblich verändert. (4) Der extrazelluläre Wassergehalt des Körpers steigt infolge der Umkehrosmose, um „unbelastetes“ Wasser mithilfe von Vasopressin und des RA-Aldosteron-Mechanismus in die lebenswichtigen Zellen zu pumpen. Grund dafür ist die Dehydration - der Körper ist dauerhaft auf „Durstmanagement“<sup>1</sup> programmiert. Dazu käme es nicht, wenn die Diffusion von Wasser durch die Zellmembranen mit einer Geschwindigkeit von  $10^4$  cm pro Sekunde möglich wäre.

Dr. Valtins Ansichten ignorieren noch zwei weitere wissenschaftliche Entdeckungen. Erstens wird das Durstgefühl nicht durch Vasopressin und das RA-System ausgelöst; diese Systeme dienen lediglich der Wasserspeicherung und der Zwangswässerung der Zellen. Durst entsteht, wenn die  $\text{Na}^+$ - $\text{K}^+$ -ATPase-Pumpe zu wenig Wasser hat. Durch gründliches Wässern der Pumpenproteine in den Neurotransmittersystemen des Körpers wird Spannung erzeugt. (5) Deshalb besteht das Gehirngewebe zu 85 Prozent aus Wasser (6) und darf nicht so weit austrocknen, dass „Durst entsteht“, was laut Dr. Valtin völlig ungefährlich ist. Zweitens ignoriert Dr. Valtin die Rolle des Neurotransmitters Histamin beim Anstoß der Durstmanagement-Programme und den katabolen Prozessen, die mit zunehmender Entwässerung des Körpers einsetzen (7), sowie die Tatsache, dass seine Aktivität von der Effizienz des Kationenaustausches abhängt.

Dieser Sachverhalt ist seit 1987 bekannt. Manche Symptome der Dehydration entstehen durch übermäßige Histaminaktivität und sekundäre an den Durstmanagement-Programmen des Körpers beteiligte Mechanismen.

Dazu gehören Asthma, Allergien und die Schmerzkrankheiten wie Sodbrennen, Kolitis, rheumatoide Gelenkschmerzen, Kreuzschmerzen, Migräne, Fibromyalgie und Herzschmerzen.(8) Bluthochdruck entsteht durch die Aktivierung von Vasopressin und des RA-Aldosteron-Systems, die wiederum von der Histaminaktivierung abhängen und somit Teil des körpereigenen Durstmanagement-Programms sind. (9) Damit sie ihre Aufgabe erfüllen und Wasser in die Zellen pressen können, ist ein erhöhter Einspritzdruck erforderlich, der dem Sog des Extrazellulärraums bei Wassermangel entgegenwirkt. **Aufgrund meiner 22-jährigen klinischen und wissenschaftlichen Forschungen zur molekularen Physiologie der Dehydration und der Anerkennung von Histamin als für den Wasserhaushalt des Körpers verantwortlicher Neurotransmitter kann ich ruhigen Gewissens behaupten, dass die 60 Millionen Hypertoniker, die 110 Millionen Menschen mit chronischen Schmerzen, die 15 Millionen Diabetiker, die 17 Millionen Asthmatiker, die 50 Millionen Allergiker, die fast 100 Millionen Übergewichtige, die in Amerika leben, und viele andere genau das getan haben, was Dr. Valtin empfiehlt. Sie alle haben mit dem Wassertrinken gewartet, bis sie Durst bekamen. Wäre ihnen bewusst gewesen, dass Wasser ein natürliches Antihistaminikum (10) und ein noch wirksameres Diuretikum ist, wäre ihnen Leid erspart geblieben.**

Deshalb unser Rat:

**Trinken Sie,**

**trinken Sie,**

**Sie sind ein Wasserkraftwerk !!**