

# **WASSERSTOFF-WASSER: UNIVERSELLES HEILMITTEL?**



## **Wasserstoff Wasser – was haben hunderte von Studien ergeben?**

Wasserstoff Wasser – das entdeckte Antioxidans. Mindestens 90 % sämtlicher Arztbesuche sind auf Krankheiten und Beschwerden zurückzuführen, die durch Stress verursacht werden. Das klingt aufs erste Hören vielleicht etwas unglaublich. Vor allem dann, wenn wir „Stress“ mit dem allgemeinen Gefühl des Überlastetseins verbinden. Doch für Mediziner und Biologen ist Stress etwas viel Konkreteres, Tiefgreifenderes, Bedrohenderes. Gleichzeitig ist die Tatsache, dass Stress an fast allen Erkrankungen beteiligt ist, eine Riesen-Chance: Besiegst du den Stress in dir, ebnest du den Weg für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter...

### **Stress – die Geißel der Neuzeit**

Unser Körper ist ein unfassbar komplexes, dynamisches System, das sich permanent selbst reguliert. Ein gutes Beispiel ist die aktuelle Sommerhitze: Um nicht innerlich zu

vermeiden.

Während du dies liest, arbeiten unzählige solcher Regulationsmechanismen in dir – ständig und gleichzeitig: Blutdruck, Säuren-Basen-Haushalt, Energiestoffwechsel, Atmung, Kreislauf, Blutzucker, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt, Hormone und Enzyme, aber auch nach außen wirksame Funktionen wie das Gleichgewicht beim Gehen werden laufend in der Nähe eines Balancezustandes gehalten. Man spricht dabei von der so genannten Homöostase.

Du kannst es dir sicher schon denken:

**Der größte Gegenspieler der Homöostase ist Stress.**

Denn durch Stress ist der Körper in einem Zustand der Anspannung; er steht quasi unter „Strom“, das Pendel der Homöostase kann nicht frei um die gesunde Mitte schwingen. Außerdem entstehen durch Stress hoch reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen (Freie Radikale), die in zu großer Menge und dauerhaft zu Schädigungen direkt auf Zellebene führen – und damit Tür und Tor für Krankheiten aller Art öffnen: von der einfachen Erkältung bis zu Krebs.

Dabei spielt es keine Rolle, wodurch wir gestresst werden. Ob persönlicher Natur (Probleme in Beruf, Familie, Partnerschaft, mit den Finanzen oder der Gesundheit, ...) oder durch Umwelteinflüsse induziert (Lärm, Abgase, Gifte, Strahlung – von der UV-Strahlung der Sonne bis zu elektromagnetischer Strahlung durch moderne Technik wie Smartphones oder WLAN – und vieles mehr) – die Wirkung auf den Körper ist immer dieselbe: Stress bringt den Organismus in Schiefelage

## **Wege aus dem Stress**

In voller Gesundheit und Kraft ist der menschliche Körper in der Lage, Stress auf natürliche Weise abzubauen, indem er die reaktiven Sauerstoffverbindungen neutralisiert. Probleme entstehen dann, wenn wir nicht vollkommen fit sind und der Stress zu groß wird oder zu lange andauert. Deshalb nehmen heute viele Menschen als Vorsorgemaßnahme zur Stressbewältigung so genannte Antioxidantien (z. B. Vitamin C, Selen, Grüner Tee, Astaxanthin, Granatapfel, ...) als Nahrungsergänzung zu sich, um Freie Radikale von vornherein zu bekämpfen.

Dies gleicht jedoch einem Schrotschuss, weil nicht alle Freie Radikale schädlich sind. Manche und in kleinen Mengen sind sie sogar gesundheitsfördernd. Zu ihren Aufgaben gehört es beispielsweise, Viren und Bakterien zu bekämpfen oder die Apoptose zu unterstützen. Apoptose? Darunter versteht man den biologisch beabsichtigten Tod einer Zelle, damit sie durch eine neue, gesunde ersetzt werden kann. Verhindern zu wenig Freie Radikale die Apoptose, unterbleibt die Zellerneuerung und wir altern schneller und werden krank. Und genau hier kommt Wasserstoff ins Spiel...

## **Wundermittel Wasserstoff**

Wasserstoff ist für einen gesunden Körper unabdingbar. So optimiert er beispielsweise die ATP-Produktion. ATP oder Adenosintriphosphat entsteht in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) und entspricht jener Form von Energie, die unser Organismus verwerten kann. Läuft dieser Prozess, wie er sollte, fühlen wir uns, als könnten wir Bäume ausreißen.

Da Wasserstoff basisch ist, hilft er auch der Homöostase (Du erinnerst dich: sie hält den Körper im Gleichgewicht), einen

und anderen Erkrankungen Vorschub leistet, die mit Mineralienmangel einhergehen.

In unserem Zusammenhang besonders wichtig ist, dass **molekularer Wasserstoff** als stärkstes und nebenwirkungsfreies Antioxidans gilt. Mehr noch: **Wasserstoff bekämpft Freie Radikale selektiv**. Er sucht sich nämlich nur die schädlichsten Sauerstoffverbindungen (in der Fachsprache: Hydroxyl-Radikale) mit der chemischen Formel OH und verbindet sich mit ihnen. Und was passiert, wenn sich H (also Wasserstoff) mit OH zusammenschließt? Richtig, es entsteht H<sub>2</sub>O oder anders gesagt:

der Wasserstoff macht aus den Freien Radikalen einfach Wasser.

Die nützlichen Radikale lässt er unberührt. Darüber hinaus haben Studien bestätigt, dass Wasserstoff Krebszellen dazu verhilft, sich selbst zu zerstören!



[<https://gesund-es-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/>]

## Wie schmeckt Wasserstoff Wasser?

Für viele Anwender ist das Trinken von Wasserstoff-Wasser ein ungewohntes Erlebnis: Sie wollen mehr davon! Oder anders ausgedrückt: Sie nehmen ihr Durstgefühl wieder wahr.

funktioniert sogar mit völlig entsalztem (Salz macht kurzfristig durstig) Umkehrosmose-Wasser, das mit Wasserstoff angereichert wurde.

Warum ist das so? Als kleinstes aller Moleküle ist Wasserstoff ein Gas, das alle Barrieren überwindet und den ganzen Körper durchflutet. **Wasserstoff (H<sub>2</sub>) gelangt überallhin, und zwar binnen Minuten.** Sogar bis in die Mitochondrien und den Zellkern. Die ersten Kontaktflächen sind dabei Lippen, Zunge, Gaumen, Zahnfleisch und Kehle. Und dieser Rachenraum, der für die erste Selektion der Nahrung oberste Verantwortung trägt, erhält nun ein wichtiges Signal: Hier kommt etwas Essenzielles, das immer gebraucht wird! Deshalb auch die Lust auf Mehr. Denn letztlich sind alle Energie produzierenden Zellen mit ihren mitochondrialen Kraftwerken darauf programmiert, Wasserstoff aus der Nahrung zu gewinnen.

Wasserstoff ist ein schnell wirkendes Signalmolekül. Die Menge ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass der Körper einen kurzen „Schub“ erhält. Im Magen sorgt Wasserstoff beispielsweise dafür, dass der Botenstoff Ghrelin vermehrt ausgeschüttet wird, was die Produktion von Wachstumshormonen anregt. Verständlicherweise geschieht dies nur beim Trinken von wasserstoffreichem Wasser. Zwar kann das Einatmen von wasserstoffreicher Luft bei bestimmten Krankheiten auch sinnvoll sein, doch die Aufnahme und Weiterverarbeitung durch den Magen ist viel effektiver. Insbesondere bei allen Krankheiten, die mit oxidativem Stress zu tun haben. **Daher hat sich das Trinken von Wasserstoff-Wasser auf den weltweiten Märkten viel schneller durchgesetzt als die Inhalation.**

Bei vielen Menschen geht das Trinken mit einem Gefühl der Erfrischung einher. Sie spüren bereits nach wenigen Minuten



Und woher bekommt du Wasserstoff? Einerseits produziert ihn dein Körper selbst, und zwar im Darm. Eine gesunde Darmflora vorausgesetzt, entstehen im Darm ca. 10 Liter Wasserstoffgas täglich – genug, um alle schädlichen Sauerstoffradikale aufzulösen. Ein weiterer Grund also, warum eine ausgewogene, natürliche, ballaststoffreiche Ernährung so wichtig ist. Nachdem aber die wenigsten eine wirklich intakte Darmflora haben, kann man Wasserstoff auch in Form von speziellem Wasserstoff-Wasser zu sich nehmen. Dazu gleich mehr. Davor machen wir jedoch noch einen kleinen Ausflug in die Natur...

### **Wasserstoff-Wasser in der Natur**

Es gibt einige Quellen in der Natur, deren Wasser Heilkraft zugesprochen wird. Lourdes in Frankreich zum Beispiel, oder Nadana in Indien, Tlacote in Mexico, Misasa in Japan oder auch Nordenau in Deutschland. Zu allen diesen Orten pilgern jährlich zahllose Menschen, um darin zu baden oder daraus zu trinken. Und oft hört man von wahren Wunderheilungen, die allesamt dem Wasser zugeschrieben werden. Was ist das Gemeinsame dieser Quellen?

*„Erst Dr. Sanetaka Shirahata von der Graduate School of Genetic Resources Technology der Kyushu Universität, Japan, konnte im Rahmen seiner jahrelangen Untersuchungen über die gesundheitlichen Auswirkungen von verschiedenen Trinkwässern entdecken, dass sich eine große Menge des so genannten „Aktiven Wasserstoffs“ (active hydrogen) im Wasser der Tlacote-Quelle in Mexico befindet. [...] In der Folge wurde eben dieser aktive Wasserstoff auch in den anderen der oben genannten Heilquellen nachgewiesen.“*

Gerd Uyan

## **Wasserstoff (H<sub>2</sub>) als Therapie: Wie wirkt er?**

Was genau im Körper passiert, weiß die Wissenschaft noch nicht in allen Details. Aus Grundlagenstudien kennt man aber weitgehend die Wirkungen von Wasserstoff. Und eine Milliarden-Industrie in Fernost hat dafür gesorgt, dass die Menschen nicht darauf warten, bis Jahrzehnte dauernde Studien die letzten Geheimnisse geklärt und schon bisher entdeckte Wirkungen zu 100 % bewiesen haben. Sie verlassen sich darauf, was bereits allgemein anerkannt ist.

Als therapeutisches Gas ist H<sub>2</sub> sicherlich das interessanteste aller medizinischen Gase. Im Wesentlichen verringert es oxidativen Stress und baut Entzündungen ab – und damit die Ursache von über 150 der häufigsten Krankheitsbilder. Gegen bakterielle und virale Infektionen schützt es aus bisheriger Einsicht nicht. Aber erstens sind Infektionen eine Sache des Immunsystems, und dessen Stärke korreliert wiederum mit der Menge an Stress im Körper. Und zweitens sind oxidativer Stress und Entzündungen zweifellos die beiden grundlegendsten Mechanismen zur Zerstörung der menschlichen Gesundheit (vor allem bei zunehmendem Alter und den typischen Alterskrankheiten). Deshalb ist es umso bedeutsamer, dass molekularer Wasserstoff in jedem Organ des menschlichen Körpers wirksam ist, um oxidativen Stress und Entzündungen zu reduzieren.

## **Wasserstoff Wasser herstellen**

Es gibt verschiedene Methoden, um *Wasserstoff Wasser* zu gewinnen. Ich stelle dir im Folgenden die drei wichtigsten vor:

### **Basische Wasser-Ionisierer**



gewünschte, mit Wasserstoff angereicherte basische Wasser. Da manche Geräte nur einen geringen nachweisbaren Wasserstoffgehalt im Wasser erzeugen, solltest du die Produktbeschreibungen genau beachten. Außerdem müssen diese Gerätschaften regelmäßig entkalkt werden, um ordnungsgemäß zu funktionieren.

PS: Da die Elektrolyse leitfähiges Wasser benötigt (also mit gelösten Mineralien), können basische Wasser-Ionisierer kein Umkehrosmose-Wasser [<https://www.wasser-macht-gesund.de/osmosewasser/>] verarbeiten.

### **Mineralische Wasser-Ionisierer**

Wasserstoff kann auch auf chemischem Weg erzeugt werden. Wenn man beispielsweise Wasser mit metallischem Magnesium versetzt, oxidiert dieses zu Magnesiumhydroxid. Dabei wird Wasserstoffgas freigesetzt, das sich dann im Wasser löst.

Dieses Verfahren hat ein paar entscheidende Nachteile: Die Wasserstoff-Konzentration ist relativ gering, kalkhaltiges Wasser kann die chemische Reaktion beeinträchtigen und der Geschmack wird oft als unangenehm metallisch beschrieben. Aus diesen Gründen ist diese Methode heute kaum in Gebrauch.

### **Wasserstoff-Generatoren**

Sie wurden speziell dafür konzipiert, Wasser mit molekularem Wasserstoff anzureichern. Dabei wird nur ein kleiner Teil des Wassers durch Katalysatoren und Membranen in Sauerstoff und Wasserstoff gespalten. Der Sauerstoff wird als Gas an die Umgebungsluft abgegeben, der Wasserstoff in das Wasser eingeleitet.



Die großen Vorteile:



---

ionisierter braucht, um die gleiche Menge Wasserstoff-Wasser zu erzeugen.

- Die Reinheit des Ausgangswassers (Kalkgehalt) spielt keine Rolle (lediglich ein zu hoher Nitratgehalt ist unerwünscht) – es kann sowohl Leitungs- als auch Osmose- oder Mineralwasser verarbeitet werden.
- Der pH-Wert ändert sich nicht. Mineralien wie Kalzium oder Magnesium bleiben im Wasser.

**Wer Wasserstoff-Wasser einmal kennt, möchte auch unterwegs frisches H<sub>2</sub>-Aktivwasser trinken. Da sich im Wasser gelöster Wasserstoff aber relativ schnell verflüchtigt, ist eine Lagerung in Flaschen nur sehr begrenzt möglich.**

Einzig Flaschen aus dickwandigem Glas und Edelstahl können die Haltbarkeit etwas verlängern. Solche Gefäße sollten randvoll befüllt und luftdicht verschlossen werden. Allerdings ist es nicht möglich, mit Wasserstoff übersättigtes Wasser (H<sub>2</sub>-Gehalt > 1,6 ppm) zu konservieren, da diese Übersättigung nur unter Druck erreicht und erhalten werden kann.

Nachdem die Eigenschaften und die Bedeutung von Wasserstoff bekannt wurden, entwickelte sich in Asien eine ganze Industrie, die Wasserstoff mit Hochdruck in mehrlagige Wasserbeutel presst und verkauft. So ließ sich der Wasserstoffgehalt mehrere Monate lang erhalten. Allerdings kostet ein solcher Beutel mit 0,2 Liter Wasserstoff-Wasser rund 4,- € und verursacht obendrein ein großes Müllproblem. Dieser Weg war also weder günstig noch sinnvoll und schon gar nicht nachhaltig.

**Die neue, moderne Lösung sind mobile Wasserstoff-Booster und -Infuser.**

Erfindungsreiche Koreaner und Japaner haben kleine Wasserstoff-Booster entwickelt, so genannte Wasserstoff-Booster. Sie sind so kompakt und handlich, dass

man sich jederzeit zuhause oder unterwegs frisches wasserstoffreiches Wasser (Hydrogen Rich Water) zubereiten kann – und zwar aus jedem beliebigen Ausgangswasser. Da die Booster mit Druck arbeiten, können gute Geräte einen wesentlich höheren Wasserstoffgehalt im Wasser generieren als herkömmliche Durchlauf-Ionisierer. Dank ihrer Druckgefäße erreichen sie teilweise sogar mehr als das Doppelte der Maximalsättigung von 1,6 ppm.



[<https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/>]

### **Vorteile durch das Trinken von Wasserstoff-Wasser**

Nach dem Trinken wird das farb- und geruchlose Wasserstoffgas im Wasser über den Darm im gesamten Körper verteilt. Aufgrund seiner Beschaffenheit dringt es in jede Zelle vor und wirkt als selektives, natürliches Antioxidationsmittel. Es bekämpft also nur die schädlichen und verschont die nützlichen Radikale. Und wenn es nichts zu bekämpfen gibt, bleibt der Wasserstoff inaktiv.

### **Weitere Vorteile von Wasserstoff Wasser:**

- hilft der Homöostase, den Säuren-Basen-Haushalt in einem balancierten Zustand zu halten,
- kann die Ghrelin-Produktion fördern, was bei Alzheimer, Parkinson und Autismus eine große Rolle spielt (diese



- kann Krebszellen zur Apoptose verhelfen,
- lindert Allergien und Darmprobleme
- unterstützt beim Abnehmen
- verkürzt die Regenerationszeit (insbesondere im Sport, was zu höherer Leistung führt)
- ist ein wirkungsvolles Anti-Stress-Mittel

### **Praktische Anwendung von wasserstoffreichem Wasser: nicht nur trinken!**

**Mit wasserstoffreichem Wasser ist es sogar möglich, viele Lebensmittel aufzuwerten.** Die Qualität von Lebensmitteln wird durch ihr Redoxpotenzial bestimmt: Je niedriger, desto besser! So hat Bio-Ware oft ein deutlich niedrigeres Redoxpotenzial als konventionell angebaute Güter. Da Wasserstoff bereit ist, seine beiden Elektronen leicht abzugeben, kommt es zur gewünschten Senkung des Redoxpotenzials. Dabei kommt es natürlich auch auf die Frische an. Denn das Redoxpotenzial und damit vor allem der Wasserstoffgehalt im Zellgewebe der Nahrung ist sehr flüchtig.

Da Wasserstoff als kleinstes aller Elemente organische Strukturen mühelos durchdringt, können Sie den Wasserstoffgehalt von Lebensmitteln (und damit ihre Frische) ganz einfach erhöhen, indem sie diese in wasserstoffreiches Aktivwasser einlegen.

Hier noch ein paar praktische Tipps für Ihr Wasserstoff-Vergnügen:

- Trinken Sie bis zu 0,3 Liter pro 10 kg Körpergewicht täglich. Bei hohen Temperaturen oder starker körperlicher



- Legen Sie Früchte, Salate, Gemüse, Fisch, Fleisch, rohe Eier

(Wasserstoff geht auch durch Eierschalen!) und Schnittblumen für 15 bis 30 Minuten in frisches Wasserstoffwasser. Durch das Eindringen von Wasserstoff sinkt das Redoxpotenzial, was unter anderem Lebensmittelprüfer Prof. Dr. Manfred Hoffmann für ein Zeichen höherer Lebensmittelqualität hält.

- Rühren Sie Milchpulver, Diätpulver, Eiweiß etc. mit Wasserstoffwasser an. Lösen Sie Mineralien- und Vitaminmischungen darin auf. Auch dabei sinkt das Redoxpotenzial in günstiger Weise.
- Mixen Sie alkoholische Drinks und Cocktails mit Wasserstoffwasser. Sie werden milder, und der Geschmack kommt besser zur Geltung. Machen Sie auch Eiswürfel aus Wasserstoffwasser.
- Trinken Sie nach Alkoholgenuss zwei Gläser abends und zwei Gläser morgens auf nüchternen Magen.
- Geben Sie Ihren Haustieren (Hunde, Katzen, ...) wasserstoffreiches Wasser und beobachten Sie, wie sich das Fell und die allgemeine Gesundheit positiv verändern.

### **Meine Empfehlung für wasserstoffreiches Wasser**

Nachdem du nun weißt, wie einfach es ist, dich gesund zu trinken, habe ich noch eine gute Nachricht für dich: Du kannst dir » [Wasserstoff Wasser](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/) [\[https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/\]](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/) auch zuhause und unterwegs sehr preiswert selbst herstellen. Sozusagen als Wasserstofftherapie. Dafür gibt es handliche » [Flaschen-](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/) [\[https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/\]](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/) und » [Kannensysteme](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/) [\[https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/\]](https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/), die innerhalb weniger Minuten Wasser mit molekularem

Klick auf die Bilder, um mehr über diese empfehlenswerten  
Wasserstoff-Systeme zu erfahren:

[one\_second]

### Hydrogen-Wasserflasche



<https://gesundes-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/>

[/one\_second]

[one\_second]

### Hydrogen-Wassermaschine



[<https://gesund-es-wasser.shop/produkt/hydrogen-wassermaschine/>]

[/one\_second]

teilen [<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?>

tweeten [<https://twitter.com/share?>

merken [<https://www.pinterest.com/pin/create/link/?>

teilen [<https://www.xinq.com/spi/shares/new?>

mitteilen [<https://www.linkedin.com/shareArticle?>

teilen [<https://api.whatsapp.com/send?>

### Weiterführende Beiträge:

**Trinkwasserqualität  
in Deutschland –  
großer  
Faktencheck**

Trinkwass  
in Deutsch  
großer  
Faktenche



**Wasser  
hat viele  
Aufgaben  
im Körper**

Wasser  
hat viele  
Aufgaben  
im Körper



Leitungswasser: Das beste Babywasser? Trinkt die Trinkwasserverordnung unser Wasser? Schützt die Trinkwasserverordnung

**Wasser für dein Baby**

Das beste Wasser für dein Baby

unser Wasser?



**Wasserfilter: Im Test Outdoor Wasserfilter**

Wasserfilter: Im Test Outdoor Wasserfilter



**Wasser trinken – kann ich damit meinen Körper entgiften?**

Wasser trinken – kann ich damit meinen Körper entgiften?

0

KOMMENTARE