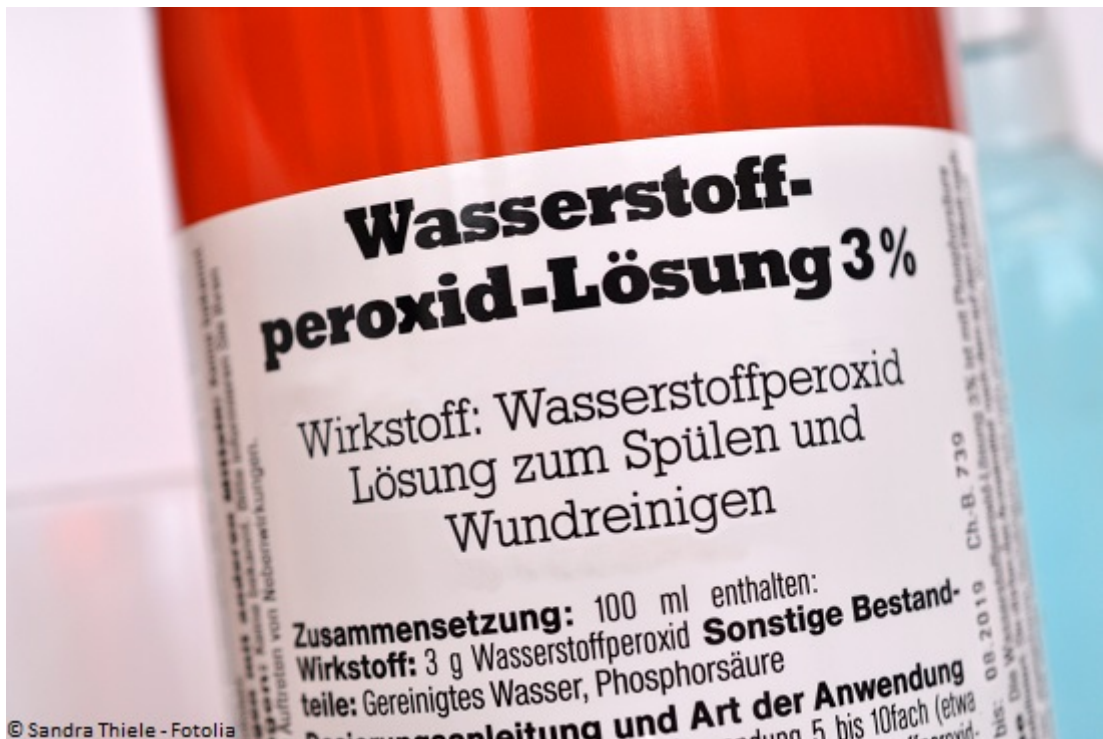


H₂O₂

Menü

Wasserstoffperoxid – 77 Anwendungen für Gesundheit & Haushalt



Wasserstoffperoxid ist ein altes Haus- und Heilmittel und so vielseitig einsetzbar wie kaum eine andere Substanz. Es wirkt **desinfizierend**, **antibakteriell**, **oxidierend**, **bleichend** und **geruchsbeseitigend**.

Ich habe H₂O₂ bereits so vielen in meinem Bekanntenkreis für die verschiedensten Anwendungsgebiete aus Haushalt und Gesundheit empfohlen und jedes Mal eine positive Rückmeldung erhalten.

Deshalb habe ich die nachfolgende Liste der 77 Anwendungsmöglichkeiten für Wasserstoffperoxid erstellt. Zusätzlich möchte ich in diesem Artikel auch auf einige grundsätzliche Aspekte der Wirkung und Anwendung sowie auf einige zentrale Fragen zu H₂O₂ eingehen.

Hier ein Überblick zum Inhalt dieses Artikels:



Übersicht: Das Wichtigste auf einen Blick

Was ist Wasserstoffperoxid?

Wasserstoffperoxid für Gesundheit & Körper

Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken

Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden

Wasserstoffperoxid im Haushalt und zur Reinigung

Ausnahmen der gesundheitlichen Anwendung

Kann man Wasserstoffperoxid trinken?

Häufige Fragen

Wasserstoffperoxid kaufen

Entdecke weitere spannende Tipps rund um Wasserstoffperoxid:

Wasserstoffperoxid kaufen – Produktempfehlungen und Einkaufstipps

Wo kann man Wasserstoffperoxid 30% kaufen und wer ist dazu berechtigt?

Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken

Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden

Übersicht: Das Wichtigste auf einen Blick

- Wasserstoffperoxid (H₂O₂) ist eine farblose, flüssige Verbindung aus Wasserstoff (H₂) und atomarem Sauerstoff (O₂).
- In der Medizin wird es vor allem als Desinfektionsmittel für Geräte (seltener für Wunden) und in der Industrie vor allem als Bleichmittel und zur Wasseraufbereitung verwendet.
- Wasserstoffperoxid besitzt aber auch zahlreiche Eigenschaften, die es als Haus- und Heilmittel interessant machen, so wirkt es **desinfizierend**, antibakteriell, oxidierend, bleichend und geruchsbeseitigend.
- Deshalb wird es von Privatpersonen zu verschiedenen Anwendungszwecken in den Bereichen Gesundheit, Schönheit, Reinigung und Haushalt genutzt.
- Im Handel ist Wasserstoffperoxid für Privatpersonen nur bis zu einer maximale Konzentration von 12% erhältlich. Die gängigsten Produkte haben jedoch nur eine Konzentration von 3%, die für den Großteil der Anwendungsgebiete ideal ist.

- Tipp: Zum Kauf empfehle ich auf Amazon [dieses Produkt](#). (Werbung*)

Was ist Wasserstoffperoxid?

Wasserstoffperoxid ist eine farblose Flüssigverbindung aus Wasserstoff und atomarem Sauerstoff. Es kommt in der Natur unter anderem in Schnee und Regen vor, da es aus atmosphärischem Ozon in der Luft gebildet wird.

1818 wurde Wasserstoffperoxid erstmals im Labor durch den französischen Chemiker Louis Jacques Thénard hergestellt. Der Herstellungsprozess wurde danach schrittweise verbessert. Heute ist Wasserstoffperoxid ein viel verwendetes Mittel in der organischen Chemie, der Industrie, sowie in der Medizin und Kosmetik. Es wird dort vor allem als Desinfektions-, Oxidations- und Bleichmittel eingesetzt.

Für den Privatverbraucher hat Wasserstoffperoxid primär zwei Anwendungsgebiete: Zum einen im Haushalt als Reinigungsmittel und zum anderen für diverse gesundheitliche Aspekte.

Im Haushalt kann es zur Beseitigung von Schimmel, Flecken jeglicher Art, unangenehmen Gerüchen und vielem mehr eingesetzt werden.

Die gesundheitliche Anwendung von H_2O_2 beruht darauf, dass es Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze effektiv abtöten kann. Daher wird es gegen viele Hautprobleme wie Herpes, Warzen oder Akne angewendet oder als Mundspülung gegen Halsschmerzen, Mandelentzündungen oder Zahnproblemen. Wichtig hierbei ist, dass Wasserstoffperoxid in einer maximalen Konzentration von 3,5% verwendet wird und idealerweise stabilisiertes H_2O_2 genutzt wird, wie bei meiner Produktempfehlung:

Werbung



www.amazon.de

Wasserstoffperoxid Lösung 3%, 1000 ml

von P.W. Beyvers GmbH

- Menge: 1000ml
- Lösung zur Wunddesinfektion
- gegen Mundgeruch

[Mehr Infos](#)

Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

Zuletzt aktualisiert am 13. April 2022 um 21:28 . Wir weisen darauf hin, dass sich hier angezeigte Preise inzwischen geändert haben können. Alle Angaben ohne Gewähr.

Daneben kommt H₂O₂ aufgrund seiner bleichenden Wirkung auch zur Zahnaufhellung und als Haarfärbemittel zum Einsatz.

Kommen wir nun zur großen Liste der Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoffperoxid. Die Liste ist zur Übersicht in die Bereiche **Gesundheit/Körper** und **Haushalt/Reinigung** gegliedert. 77 Tipps ist das Ziel. Ich bin noch nicht ganz soweit, werde den Artikel aber regelmäßig mit neuen Tipps aktualisieren.

Wichtig: Für die meisten hier genannten Anwendungsgebiete sollte ausschließlich Wasserstoffperoxid mit einer Konzentration von 3% verwendet werden. Höhere Konzentrationen als 12% sind gefährlich und sollten nur von Fachleuten benutzt werden.

Wasserstoffperoxid für Gesundheit & Körper

Schönere und weißere Zähne



Wasserstoffperoxid wirkt bleichend und ist oft in Produkten zur Zahnaufhellung enthalten. Viele wenden es deshalb auch regelmäßig **als Mundspülung** an und erhoffen sich weißere Zähne.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Wasserstoffperoxid bei Lippenherpes

Die schmerzenden kleinen Bläschen auf der Lippe und seltener auch an der Nase entstehen aufgrund einer Infektion mit Viren aus der Herpes-Familie.

Wasserstoffperoxid kann mit seiner antiviralen Wirkung im Frühstadium ähnlich wie spezielle Cremes verhindern, dass sich ein Bläschen bildet oder dafür sorgen, dass es schneller abheilt.

Anwendung:

- Wattestäbchen oder Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken.
- Ca. 1 Minute an die betroffene Stelle drücken.
- Vorgang 3-5 mal wiederholen.

Akne und Pickel

Pickel im ganzen Gesicht – vor allem Jugendliche, aber auch viele Erwachsene kennen das Problem. Akne lässt sich behandeln und auch Wasserstoffperoxid kann dagegen helfen.

Anwendung:

- Gesicht gründlich reinigen und abtrocknen. Ca. 5 Minuten warten, bis es vollständig getrocknet ist.
- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und sanft auf die betroffenen Stellen reiben.
- 5 Minuten warten und dann eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

H2O2-Mundspülung zur Mundhygiene

Wasserstoffperoxid ist mit seiner desinfizierenden und antibakteriellen Wirkung ein gutes Mittel zur [Aufrechterhaltung der allgemeinen Mundhygiene](#). Viele Beschwerden lassen sich damit reduzieren oder vollständig bekämpfen.

Anwendung:

- H2O2-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Mehr zu diesem Thema:

[Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken](#)



Hühneraugen und Hornhaut

Hühneraugen und Hornhaut an den Füßen können unangenehm sein und Schmerzen verursachen. Auch hier kann H₂O₂ helfen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid und Wasser in einem Plastikgefäß zu gleichen Teilen mischen.
- Betroffene Stellen für 10 Minuten darin einweichen.
- Füße gründlich waschen und abtrocknen. Mehrere Male pro Woche wiederholen.

Desinfizierung und Reinigung von Wunden

Wasserstoffperoxid kann zur ersten [Reinigung und Desinfektion verschmutzter Wunden](#) eingesetzt werden. Allerdings sollte man eine Wunde nicht dauerhaft mit H₂O₂ behandeln, da es auch gesunde Zellen angreift und die Wundheilung verlangsamt.

Anwendung:

- Wunde mit Wasser für 5-10 Minuten ausspülen.

- Wunde kurz mit einem mit Wasserstoffperoxid (3%) getränkten Wattepad abtupfen.
- Wunde mit einem Pflaster zugekleben.

Mehr Infos zu Wasserstoffperoxid als Desinfektionsmittel:

Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden



Wasserstoffperoxid bei Halsschmerzen

Wasserstoffperoxid kann auf mehreren Wegen bei Halsschmerzen helfen. Zum einen wirkt es antibakteriell und antiviral und kann so dem Körper helfen, gegen die Infektion anzukämpfen. Zum anderen wird vorhandener Schleim durch Wasserstoffperoxid schaumig, weniger fest und lässt sich leichter lösen und entfernen.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Tipp: Entdecke [weitere Vorteile des Gurgelns mit Wasserstoffperoxid >>](#)

Fußpilz

Wasserstoffperoxid kann den Pilz an der Hautoberfläche abtöten, sowie möglicherweise vorhandene Bakterien, die eine Infektion auslösen bekämpfen.

Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.

Karies

H₂O₂ wirkt nicht nur zahnaufhellend, sondern kann die Zähne auch vor Karies bewahren, da es die verantwortlichen Bakterien bekämpft.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Warzen

Wasserstoffperoxid kann auch gegen Warzen helfen. Allerdings benötigt es etwas Geduld, bis die Warze komplett bekämpft ist. Außerdem ist nicht garantiert, dass H₂O₂ in jedem Fall hilft. Doch es kann unterstützend zu anderen Maßnahmen eingesetzt werden.

Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die Warze halten.
- Zwei Mal täglich wiederholen, bis die Warze verschwunden ist.

Ohrenschmalz

Zu viel Ohrenschmalz kann mit H₂O₂ bekämpft werden. Viele spezielle Ohrentropfen enthalten Wasserstoffperoxid. Es hilft dabei, dass Schmalz lockerer und weicher zu machen.

Anwendung:

- a) Spezielle Ohrentropfen mit H₂O₂ kaufen.
- b) Einmalig 3-5 Tropfen einer 3%-igen Lösung mit einer Pipette ins Ohr geben.

Pilzinfektionen

Wasserstoffperoxid besitzt antimykotische Effekte. Das heißt, es wirkt gegen Pilzinfektionen (Hautmykosen, Dermatomykosen) jeder Art. Egal ob sich die Infektion an Händen, Füßen, Nägeln oder an anderen Stellen befindet.

Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.

Zahnschmerzen

Eine Mundspülung mit H₂O₂ kann gegen Schmerzen und Entzündungen im Zahnbereich helfen. Außerdem können so Plaque und Zahnfleischentzündungen bekämpft werden.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Mandelentzündungen

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden werden oft auch durch eine Mandelentzündung ausgelöst. Auch hier kann das [Gurgeln mit H2O2](#) mit seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung helfen.

Anwendung:

- H2O2-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Feigwarzen

Feigwarzen werden durch Humane Papillomviren (HPV) ausgelöst und sind sehr hartnäckig. Wasserstoffperoxid ist ein möglicher Weg dagegen anzukämpfen. Allerdings benötigt es etwas Geduld, bis die Warze komplett bekämpft ist und es ist nicht garantiert, dass H2O2 in jedem Fall hilft. Doch es kann unterstützend zu anderen Maßnahmen eingesetzt werden.

Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die Warze halten.
- Zwei Mal täglich wiederholen, bis die Warze verschwunden ist.
- Nicht in den sehr sensiblen Regionen des Intimbereichs anwenden.

H2O2 gegen Hefepilze

Der Hefepilz kommt bei vielen Menschen als natürliche Besiedelung der Haut ohne Krankheitssymptome vor. Finden diese Pilze jedoch eine sehr feuchte und warme Umgebung vor, kann sich der Erreger stark vermehren und eine Infektion entwickeln. Wasserstoffperoxid kann den Pilzbefall bekämpfen.

Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.
- Ich rate davon ab, H2O2 an sehr sensiblen Regionen (z.B. Intimbereich) anzuwenden.

Zahnfleischentzündungen

Eine Zahnfleischentzündung ist eine Infektion des Zahnfleisches. Sie wird meist durch Bakterien, seltener durch Viren oder Pilze verursacht. Wasserstoffperoxid bekämpft all diese Erreger.

Anwendung:

- H2O2-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den betroffenen Bereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Mundgeruch

Mundgeruch kann viele Ursachen haben. Manchmal liegt es auch an Problemen im Verdauungstrakt. Dann ist der Einsatz von Wasserstoffperoxid nutzlos. Liegt die Ursache allerdings an Bakterien im Mundraum, dann hilft eine Mundspülung mit H₂O₂.

Anwendung:

- Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den gesamten Mundbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Wasserstoffperoxid als Deo

Wer sein Deo selber machen will, der kann auf Wasserstoffperoxid zurückgreifen. Die folgende Mixtur kann bis zu 24 Stunden lang vor unangenehmen Gerüchen schützen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid mit der doppelten Menge Seife oder Spülmittel mischen.
- Unter die Achseln geben und 30 Minuten einwirken lassen.
- Abwaschen und abtrocknen.

Aufhellen von Finger- und Zehennägeln

Ein Bad deiner Finger- und Zehennägel in Wasserstoffperoxid kann die Nägel bleichen und beseitigt Gelbstich, Farbveränderungen oder Verschmutzungen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid und Wasser in einem Plastikgefäß zu gleichen Teilen mischen.
- Nägel für 10 Minuten darin einweichen.
- Regelmäßig wiederholen, bis die Verfärbungen verschwunden sind.

Haare aufhellen

Wasserstoffperoxid kann entweder dabei helfen, die Ansätze bei blondierten Haaren zu kaschieren oder seine Haare allgemein etwas aufzuhellen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid und Wasser zu gleichen Teilen mischen und in eine leere und saubere Sprühflasche füllen.
- Ins Haar sprühen und mit einem Kamm verteilen und trocknen lassen.
- Regelmäßig wiederholen.

Zahnbürste desinfizieren

Durch seine antibakterielle Wirkung kann Wasserstoffperoxid auch dazu eingesetzt werden, um seine Zahnbürste regelmäßig zu säubern und von Keimen zu befreien.

Anwendung:

- Bürstenkopf einmal pro Woche in Wasserstoffperoxid für ca. 5 Minuten einlegen.
- Anschließend mit heißem Wasser gut abspülen.

Wasserstoffperoxid im Haushalt und zur Reinigung

Schimmel an Hauswänden



Die Wirkung von Wasserstoffperoxid im Kampf gegen Schimmelbefall basiert auf seiner desinfizierenden Wirkung, wodurch sowohl die aktiven Pilzzellen als auch die Fruchtkörper bekämpft werden.

Anwendung:

- Höhere Konzentration verwenden (z.B. 5% oder 9%).
- Gummihandschuhe, Mundschutz und Schutzbrille tragen.
- Fenster öffnen, damit die Dämpfe schnell entweichen können.
- Wasserstoffperoxid-Lösung mit einem Tuch oder Schwamm auf die betroffenen Stellen an der Wand geben.

Staubmilben

Hausstaubmilben kann man nicht entkommen. Sie besiedeln Matratzen, Bettzeug, Kissen, Teppiche und machen auch vor Kuscheltieren nicht Halt. Wasserstoffperoxid ist ein sicherer Weg, um gegen die ungebetenen Gäste anzukämpfen.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Auf Matratzen, Kissen und andere Gegenstände sprühen.

Verschmutzte Duschvorhänge

Auch die Duschvorhänge müssen regelmäßig gereinigt werden. Denn sie sammeln Seifen- und Schmutzreste an und können nach einer Weile ganz schön unappetitlich aussehen.

Anwendung:

- Entweder in der Waschmaschine waschen.
- Oder die schmutzigen Stellen mit einem Schwamm und einer H₂O₂-Lösung sauber schrubben und mit Wasser abwaschen.

Müffelnde Schuhe

Unangenehmen Geruch in den Schuhen kann mit Wasserstoffperoxid entfernt werden. Denn der Geruch entsteht durch *Bakterien*, die den Schweiß zersetzen. Und H₂O₂ wirkt antibakteriell.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Innenseite der Schuhe damit besprühen und einwirken lassen.

Spülmaschinenzusatz

Damit das Geschirr noch sauberer wird, kann man Wasserstoffperoxid zum Spülmittel hinzugeben.

Anwendung:

- Einfach ein wenig der Lösung zum Klarspüler hinzugeben.

Spiegel reinigen ohne Streifen

Oft hinterlassen spezielle Reinigungsprodukte unschöne Streifen auf Spiegeln zurück. Bei Wasserstoffperoxid scheint dies nicht der Fall zu sein. Ein weiterer Vorteil: Falls Keime auf der Spiegeloberfläche vorhanden sind, werden diese durch H₂O₂ zuverlässig abgetötet.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Auf zu reinigende Spiegel sprühen und mit einem Tuch abwischen.

Wasserstoffperoxid gegen Blutflecken

Blutflecken sind oft nur schwer aus der Wäsche zu entfernen. Wasserstoffperoxid hilft, diese hartnäckigen Flecken zu entfernen. Wichtig: Nur auf heller Wäsche einsetzen! Dunkle Wäsche kann verfärbt werden.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung und Waschmittel in einem Verhältnis von 2:1 mischen.
- Direkt auf die Flecken geben und 5 Minuten einwirken lassen.
- In der Waschmaschine waschen.

Vorhänge und Tischdecken aufhellen

Wasserstoffperoxid eignet sich auch als Alternative zu kommerziellen Bleichmitteln. So kann man vergilbte Vorhänge und Tischdecken wieder strahlend weiß bekommen.

Anwendung:

- H₂O₂ mit einer höheren Konzentration (z.B 11,9%) in eine große Plastikwanne füllen.
- Ggf. mit etwas Wasser auffüllen.
- Wäsche für eine halbe Stunde darin einweichen.
- In der Waschmaschine waschen.

Toilette reinigen

Auch um die Toilette zu reinigen und von Keimen zu befreien kann Wasserstoffperoxid eingesetzt werden.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid in der Kloschüssel gleichmäßig verteilen.
- 10 Minuten einwirken lassen.
- Mit einer Bürste reinigen und spülen.

Kühlschrank reinigen

Wenn der Kühlschrank nicht regelmäßig gereinigt wird, dann können sich auch hier Keime jeglicher Art ausbreiten. H₂O₂ hilft auch hier.

Anwendung:

- Tuch oder Schwamm mit Wasserstoffperoxid tränken und Oberflächen damit abwischen.

Lappen und Schwämme reinigen

Der regelmäßige Einsatz von Schwämmen und Lappen führt dazu, dass sich immer mehr Keime darin festsetzen und langsam vermehren. Um dies zu verhindern und die Keime und Bakterien abzutöten, kann man sie in Wasserstoffperoxid einlegen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid in ein Plastikgefäß geben.
- Schwämme und Lappen für 10 Minuten darin einlegen.

Eingebrannte Essensreste in Pfannen und Töpfen

Eingebrannte Essensreste sind oft nur schwer zu entfernen. Die Kombination aus Wasserstoffperoxid und Backpulver kann hier wahre Wunder bewirken.

Anwendung:

- Backpulver und H₂O₂-Lösung vermischen, sodass eine Paste entsteht.

- Eingebraunte Stellen damit einschmieren und einige Minuten einwirken lassen.
- Mit warmem Wasser und einem Topfreiniger abreiben.

Fugen reinigen

Fugen weiß zu halten ist gar nicht so einfach. Doch nicht nur wegen der Optik sollte man sie regelmäßig reinigen. Denn sie bieten ein ideales Versteck für Bakterien und Keime. Wasserstoffperoxid kann hier Abhilfe schaffen.

Anwendung:

- 3%-Lösung direkt auf die Fugen geben und mindestens 10 Minuten einwirken lassen.
- Mit Zahnbürste und Seifenwasser gründlich abbürsten.

Schneidebretter reinigen

Auch Schneidebretter bieten einen guten Nährboden für Bakterien und sollten daher gut gereinigt und desinfiziert werden.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit derselben Menge Wasser auffüllen.
- Auf das Schneidebrett sprühen und einige Minuten einwirken lassen.
- Mit einem Schwamm gut abwischen.

Wasserstoffperoxid gegen Schweißflecken

Schweißflecken sind sehr unschön und oft auch schwer zu entfernen.

Wasserstoffperoxid kann auch hier helfen. Bitte daran denken, dass es nur auf heller Wäsche eingesetzt werden sollte, da es sonst zu Verfärbungen kommen kann.

Anwendung:

- H₂O₂-Lösung und Waschmittel in einem Verhältnis von 2:1 mischen.

- Direkt auf die Flecken geben und 5 Minuten einwirken lassen.
- In der Waschmaschine waschen.

Mundschutz und Suspensorium reinigen

Sportler sollten ihren Mundschutz oder ihr Suspensorium am besten nach jeder Verwendung gründlich säubern. Ein Bad in H₂O₂ ist eine kostengünstige und effektive Möglichkeit.

Anwendung:

- 3%-ige Lösung in ein Plastikgefäß füllen.
- Mundschutz oder Suspensorium für ca. 10 Minuten darin einlegen.
- Unter warmem Wasser gründlich abspülen.

Makeup Bürsten reinigen

Wer sich gerne schminkt sollte auch seine Makeup Bürsten regelmäßig reinigen. Wasserstoffperoxid ist ein tolles Hausmittel, um dies einfach und schnell zu erledigen.

Anwendung:

- Wasserstoffperoxid und Wasser zu gleichen Teilen in einem Gefäß mischen.
- Makeup Bürsten 5 Minuten lang darin einweichen.
- Bürsten unter warmem Wasser gründlich auswaschen.

Aquarien von Algen befreien

Eine effektive Möglichkeit, Algen an den Seiten des Aquariums zu töten ohne die Bewohner zu schädigen, ist der Einsatz von Wasserstoffperoxid. Doch hier muss man sehr vorsichtig sein, um keinen ungewollten Schaden anzurichten.

Anwendung:

- Ca. 60 ml der 3%-igen H₂O₂-Lösung auf pro 250 Liter Tankwasser verwenden.

- Mit einer Pipette oder einer Spritze langsam innerhalb von etwa fünf Minuten hinzugeben.
- Wenn möglich direkt auf die Algen auftragen.

Hartnäckigen Flecken entfernen

Wirklich hartnäckige Flecken, egal auf welchen Oberflächen, können mit Wasserstoffperoxid bekämpft werden.

Anwendung:

- Lösung direkt auf den Fleck geben und für mindestens 10 Minuten einwirken lassen.
- Mit einer Bürste gründlich abscrubben.

Arbeitsflächen säubern

H₂O₂ ist ein ideales Mittel zur Reinigung und Desinfektion von Arbeitsflächen in Küche, Bad oder anderswo im Haus.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit derselben Menge Wasser auffüllen.
- Auf die zu reinigende Oberfläche geben und kurz einwirken lassen.
- Mit einem Schwamm abwischen.

Zimmerpflanzen pflegen

Die Pflege mit Wasserstoffperoxid versorgt Pflanzen mit Sauerstoff fördert das Wachstum. Außerdem stoppt man so die Ausbreitung von Algen und Schädlingen.

Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit gleicher Menge Wasser auffüllen.
- Pflanzen einmal pro Woche damit besprühen.

Fenster putzen

Wer seine Fenster ohne Chemie putzen möchte kann auf Wasserstoffperoxid zurückgreifen. H₂O₂ reinigt ohne Streifen zu hinterlassen.

Anwendung:

- Ca. 100 ml der 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- 1-2 Tropfen Spülmittel hinzugeben.
- Rest mit Wasser füllen.
- Auf die zu reinigenden Fenster sprühen und 5 Minuten einwirken lassen.
- Mit einem Tuch abwischen.

Kinderspielzeug reinigen

Kinderspielzeug sollte immer sauber gehalten werden. Kleine Kinder stecken ihre Hände und alle möglichen Gegenstände in den Mund, wodurch sie leicht Keime aufnehmen und sich so mit Krankheiten anstecken können. Wasserstoffperoxid ist ein sicheres Hausmittel zur Reinigung und Desinfektion von Spielzeug.

Anwendung:

- Das Spielzeug mit einem in H₂O₂ getränkten Lappen abwischen.
- Danach nochmal mit einem zweiten, angefeuchteten Lappen drüber wischen.

Obst & Gemüse reinigen und Pestizide entfernen

Obst und Gemüse aus dem Supermarkt kann mit Pestiziden, Schmutz oder Bakterien belastet sein und sollte vor dem Verzehr gut gesäubert werden. Wasserstoffperoxid hilft, unerwünschte Substanzen zu entfernen.

Anwendung:

- 3%-ige Lösung in eine Sprühflasche füllen und Obst & Gemüse damit besprühen.
- Ca. 5 Minuten einwirken lassen.
- Unter warmem Wasser gut abspülen und von Hand gründlich sauber reiben.

Ausnahmen: Hier eignet sich Wasserstoffperoxid nicht

Entgegen mancher Behauptungen solltest du H₂O₂ bei folgenden Anwendungsgebieten, die vor allem im Bereich Gesundheit liegen, lieber nicht verwenden.

Nasennebenhöhlenentzündungen (Nicht anwenden!)

Manche empfehlen, Wasserstoffperoxid bei Nasennebenhöhlenentzündungen als Nasenspray anzuwenden. Ich rate hiervon ab, da H₂O₂ auch gesunde Zellen angreift und wichtige Bereiche im inneren Nasenraum davon geschädigt würden. Als Hausmittel sind **Nasenspülungen mit physiologischen Salzlösungen besser geeignet.**

Wasserstoffperoxid nicht zum trinken geeignet!

Einige Websites und Youtube-Kanäle propagieren den oralen Konsum von Wasserstoff als gesundheitsfördernd. Doch Wasserstoffperoxid ist schädlich und nicht zum Trinken geeignet. Bereits niedrige Konzentrationen (3%) können negative gesundheitliche Folgen haben. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich.

Mehr zu diesem Thema:

Kann man Wasserstoffperoxid trinken?



Infektionen im Ohr

H₂O₂ kann zwar gegen Ohrenschmalz angewendet werden, doch bei einer ernsthaften **Infektionen im Ohr** sollte man lieber zu einem Arzt gehen. Denn es ist zweifelhaft, ob die Behandlung mit Wasserstoffperoxid auf eigene Faust zum Erfolg führt.

Neurodermitis und trockene Haut

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Wasserstoffperoxid gegen Neurodermitis oder gegen trockene Haut hilft. H₂O₂ trocknet die Haut eher aus, als dass es dagegen hilft.

Häufige Fragen

Wo kann man Wasserstoffperoxid kaufen?

Wasserstoffperoxid mit einer Konzentration von 3% kann [in der Apotheke](#) oder [im Internet](#) gekauft werden. Es gibt bezüglich den Anwendungsgebieten und den idealen Konzentrationen einige Dinge zu beachten. Lesen Sie dazu auch unsere Produktempfehlungen weiter unten in diesem Artikel.

Kann man Wasserstoffperoxid trinken und innerlich anwenden?

Nein! Wasserstoffperoxid ist schädlich und [nicht zum Trinken geeignet](#). Bereits niedrige Konzentrationen (3%) können negative gesundheitliche Folgen haben. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich.

Was passiert, wenn man Wasserstoffperoxid trinkt?

Die Schwere der gesundheitliche Folgen hängt mit der Konzentration zusammen. Bei einer 3 prozentigen Lösung wird man zunächst ein starkes und lang anhaltendes Brennen in der Speiseröhre feststellen. Wenn man dies regelmäßig trinken würden, dann könnte es außerdem zu Verätzungen kommen. Des Weiteren würde es wahrscheinlich zu Übelkeit und Brechreiz kommen. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich und können Löcher in die Speiseröhre und den Magen brennen.

Wie sollte man Wasserstoffperoxid aufbewahren?

Wasserstoffperoxid ist in jeglicher Form relativ instabil und kann leicht zerfallen, sodass es unwirksam wird. Daher sollte man einige Dinge beachten, um die Haltbarkeit und somit auch die Wirksamkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Deshalb sollte H₂O₂ trocken und vor Licht und Wärme geschützt gelagert werden. Außerdem sollte man es im Originalbehälter belassen, diesen gut verschließen und die Lösung stets vor Verunreinigungen schützen. Es sollten sich am Lagerungsort bestenfalls keine organischen Verbindungen, brennbaren Stoffe, starken Basen sowie Metallsalz

befinden. Aus Verwechslungsgründen sollte man es bestenfalls auch nicht im Kühlschrank aufbewahren.

Wie lange ist es haltbar?

Normales Wasserstoffperoxid in Konzentrationen von bis zu 12% ist nach dem Öffnen ca. 6 Monaten lang haltbar ab. Eine ungeöffnete Flasche hat eine Haltbarkeit von bis zu 3 Jahren. Die Haltbarkeit von Wasserstoffperoxid hängt unmittelbar mit der korrekten Lagerung zusammen (sh. oben). Je schonender man es aufbewahrt, desto länger ist es haltbar. Neben handelsüblichem H₂O₂ gibt es mittlerweile auch Wasserstoffperoxid ohne Stabilisatoren zu kaufen (sh. unsere Produktempfehlungen). Dieses ist vor allem für gesundheitliche Anwendungsbereiche empfehlenswert. Jedoch ist hier aufgrund der fehlenden Stabilisatoren auch die Haltbarkeit mit 12 Wochen etwas geringer.

Wie kann man abgelaufenes Wasserstoffperoxid entsorgen?

Kleine Mengen Wasserstoffperoxid (3%) können im Abfluss oder in der Toilette entsorgt werden. Kleinere Mengen mit höheren Konzentrationen müssen vor der Entsorgung verdünnt werden, können dann aber auch im Abfluss entsorgt werden.

Wasserstoffperoxid kaufen

An dieser Stelle möchte ich noch kurz auf die besten Möglichkeiten eingehen, um [Wasserstoffperoxid zu kaufen](#), welche Produkte/Hersteller ich nutze und welche Konzentration empfehlenswert ist. Grundsätzlich kaufe ich Wasserstoffperoxid mittlerweile nur noch im Internet. Im lokalen Handel gibt es H₂O₂ nur in Spezialgeschäften oder in der Apotheke und dort auch nur zu einem etwas erhöhten Preis. Bei Amazon gibt es eine steigende Anzahl an Anbietern und Produkten, die oft eine hohe Qualität haben und einen fairen Preis.

Hier sind zwei Produkte, die ich empfehlen kann:

1. HS ACTIVA® Wasserstoffperoxid 3,5%

Dies ist aktuell meine Top-Empfehlung für Wasserstoffperoxid. Dies liegt daran, dass es sich dabei um eines der wenigen hoch energetisierten H₂O₂-Produkte ohne Stabilisatoren handelt.

Werbung



www.amazon.de

Wasserstoffperoxid Lösung 3%, 1000 ml

von P.W. Beyvers GmbH

- Menge: 1000ml
- Lösung zur Wunddesinfektion
- gegen Mundgeruch

[Mehr Infos](#)

Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

Zuletzt aktualisiert am 13. April 2022 um 21:28 . Wir weisen darauf hin, dass sich hier angezeigte Preise inzwischen geändert haben können. Alle Angaben ohne Gewähr.

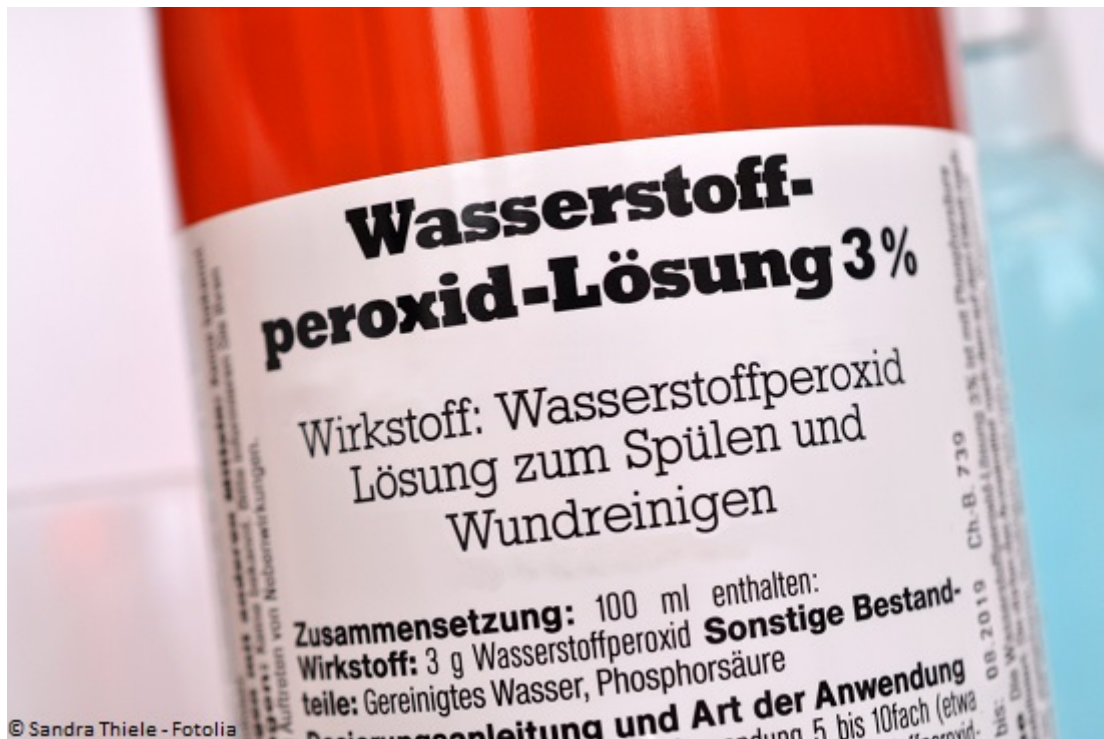
2. Wasserstoffperoxid Lösung 3%, 1 l

Dieses Produkt ist ebenfalls empfehlenswert, jedoch eher für Bereiche der Reinigung. Der Preis ist dafür deutlich geringer:

Produkt aktuell nicht verfügbar

Entdecke weitere spannende Tipps rund um Wasserstoffperoxid:

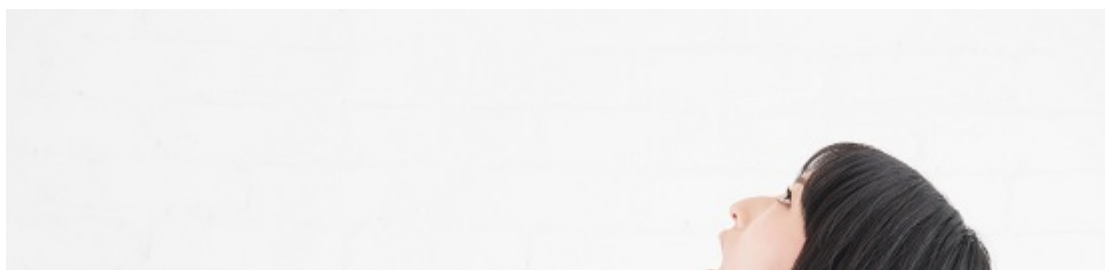
[Wasserstoffperoxid kaufen – Produktempfehlungen und Einkaufstipps](#)



Wo kann man Wasserstoffperoxid 30% kaufen und wer ist dazu berechtigt?



Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken





Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden



* = Affiliatelinks/Werbelinks: Wenn Du über diesen Link einkaufst, erhalten wir einen Teil des Verkaufspreises. Dadurch finanzieren wir diese Seite. Als Amazon Partner erhalte ich Provisionen durch qualifizierte Verkäufe.

Weitere wichtige Infos zu H2O2

[Wasserstoffperoxid kaufen : Empfehlungen](#)

[Gurgeln mit H2O2: Vorteile & Risiken](#)

[Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden](#)

[Kann man Wasserstoffperoxid trinken?](#)

[Entsorgung](#)

[Haltbarkeit](#)

[Lagerung](#)

[Wasserstoffperoxid 30% kaufen](#)

Werbung



Wasserstoffperoxid: Das vergessene Heilmittel

von MobiWell

www.amazon.de

Mehr Infos

Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

Zuletzt aktualisiert am 14. April 2022 um 7:06 . Wir weisen darauf hin, dass sich hier angezeigte Preise inzwischen geändert haben können. Alle Angaben ohne Gewähr.

[Impressum](#) [Datenschutzerklärung](#)

© 2022 Wasserstoffperoxidwissen.de



[report this ad](#)