



# Hydrogen Water: 15 gesundheitliche Vorteile von Wasserstoff-Wasser (inkl. Studien)

Von [Klaus Kamhuber](#) • Zuletzt aktualisiert am 21. August 2021



Einer der größten Trends, den ich heutzutage sehe, ist **Wasserstoffwasser** (Hydrogen Water). Ähnlich wie das alkalische Wasser, das vor einigen Jahren noch ein absoluter Trend war, wird dem Wasserstoffwasser unglaubliche **gesundheitliche Vorteile** nachgesagt.

Aber bevor Sie 8 Euro für eine Flasche Hydrogen-Wasser ausgeben, anstatt es aus dem Wasserhahn zu trinken, sollten Sie wissen, dass die neueste

Modeerscheinung, die das Marketing auf den Kopf gestellt hat, bisher nur sehr begrenzte wissenschaftliche Ergebnisse vorzuweisen hat.

Welche Vorteile bietet hydrogenes Wasser und was ist eigentlich Wasserstoffwasser?

Wasserstoff-Wasser ist im Wesentlichen ein Synonym für das, was wir hier auf dem Planeten Erde allgemein als Wasser verstehen: **Dihydrogenmonoxid**, das kombinierte Produkt aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom, das oft als H<sub>2</sub>O abgekürzt wird und in der Natur vorkommt.

Doch das ist noch nicht alles...


[Inhaltsverzeichnis \[Anzeigen\]](#)

## Was ist Wasserstoff-Wasser?

Wasserstoffwasser ist einfach reines Wasser, dem zusätzliche **Wasserstoffmoleküle** hinzugefügt werden. Wasserstoff (H<sub>2</sub>) ist das am häufigsten vorkommende Molekül im Universum. Es ist ein geruchloses, farbloses und geschmackloses Gas. Aber erst 2007 entdeckte ein Team in Japan, dass eingeatmetes Wasserstoffgas als Antioxidans wirken und das Gehirn vor freien Radikalen schützen kann.

Dies weckte weltweit das Interesse an seinem potenziellen gesundheitlichen Nutzen und führte zu einigen bahnbrechenden Forschungsarbeiten.

**Meine Empfehlung:** Die 4 besten Wasserfilter 2022 aus unserem Vergleich und Test - erhältlich bei Amazon mit den besten Kundenbewertungen.



Meine Empfehlung: Die **Frizzlife Umkehrosmoseanlage\*** beseitigt 99,99% aller Schadstoffe aus dem Leitungswasser inkl. Remineralisierung & Alkalisierung. **Beste Umkehrosmoseanlage und meine klare Kaufempfehlung!**





[Jetzt Preis prüfen\\*](#)



[Welcher Wasserfilter für Unterwegs und Outdoor-Camping?](#)

[Hartes Wasser: Anzeichen und Lösungen](#)



Produkt	Frizzlife Umkehrosmoseanlage 600 GPD	smardy blue R100 Premium Wasserbar	Alb Filter® Duo Active	Alb Filter® Nano Duschfilter
Bild				
Testnote	1,1	1,2	1,3	1,5
Art	Untertisch- Osmoseanlage	Auftisch- Osmoseanlage	Wasserhahnfilter	Duschfilter
Volumen gefiltertes Wasser	1,55 L/min	4 L Außentank	bis zu 1,65 L/min	Sofortschutz
inkl. Filter- kartu- schen	Ja	Ja	Ja	Ja
Preis	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Kaufen	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>

1 bis 7 von 7 Einträgen

Wassermoleküle bestehen aus zwei Wasserstoffatomen und einem Sauerstoffatom. Es gibt jedoch keine freien Wasserstoffmoleküle, die vom Körper genutzt werden können, da es an Sauerstoff gebunden ist. Daher erzeugt die Infusion von Wasser mit zusätzlichem Wasserstoff Vorteile, die einfaches Wasser nicht liefern kann.

Wasserstoff ist das kleinste existierende Gasmolekül. Aufgrund dieser einzigartigen Eigenschaft könnte molekularer Wasserstoff in praktisch jedes Organ und jede Zelle des Körpers (einschließlich des Gehirns) eindringen, wo er antioxidative, entzündungshemmende, gewichtsreduzierende und antiallergische Wirkung hat.

Molekularer Wasserstoff scheint das perfekte Therapeutikum zu sein, nach dem die Welt eifrig gesucht hat – und das praktisch ohne Nebenwirkungen.

## Welche Vorteile hat das Trinken von Wasserstoff-Wasser?

Die Theorie besagt, dass durch die Zugabe von Wasserstoff der antioxidative Gehalt Ihres Wassers erhöht wird, was dazu beitragen kann, den oxidativen Stress in Ihren Blutgefäßen zu verringern (der, wenn er nicht gemildert wird, im Laufe der Zeit zu chronischen Entzündungen und chronischen Krankheiten führen kann).

In einer Studie tranken 20 Patienten, die ein Risiko für das metabolische Syndrom hatten, 10 Wochen lang wasserstoffreiches Wasser und sahen einen Rückgang des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins ("schlechtes") sowie eine signifikante Verbesserung des HDL-Cholesterins – was möglicherweise eine Verwendung von Wasserstoffwasser zur Verringerung des Risikos für das metabolische Syndrom belegt (1).

Als eine ähnliche Studie an 26 gesunden Erwachsenen durchgeführt wurde, führte das tägliche Trinken von Wasserstoffwasser über vier Wochen hinweg nicht zu einer Verringerung der Marker für oxidativen Stress im Vergleich zu einer Placebo-Gruppe, die es nicht trank (2).

Einige der interessantesten Forschungsarbeiten, die bisher nur in Reagenzgläsern oder an Tieren

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

Verstanden

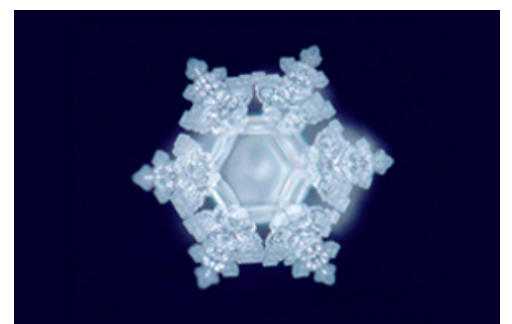
man vorbeugen und was ist zu tun



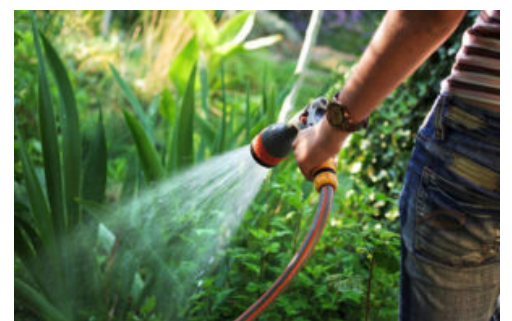
Hormone aus dem Leitungswasser filtern



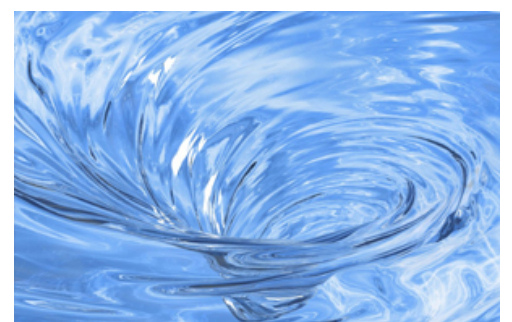
Leitungswasser filtern mit Steinen



Dr. Masaru Emoto und das Wasser-Bewusstsein



Beste Wasserfilter für Gartenschlauch im Vergleich – (Test & Empfehlung 2022)



8 beste Wasserwirbler für belebtes Wasser – Test & Empfehlung 2022

**Mit anderen Worten:** Die tatsächlich durchgeführten Studien über Wasserstoffwasser beim Menschen sind in ihren Ergebnissen sehr unterschiedlich. Und es müssen noch mehr Studien durchgeführt werden, um die Vorteile von Wasserstoffwasser an verschiedenen Populationen, einschließlich gesunder und für chronische Krankheiten gefährdeter Erwachsener, festzustellen.

Ich gebe zu, die Idee, dem Wasser zusätzliche Wasserstoffmoleküle hinzuzufügen, klingt erfrischend. Und da die langfristigen Auswirkungen von chronischen Entzündungen auf den Menschen bekannt sind (langfristiger oxidativer Stress wurde mit chronischen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes, einigen Krebsarten und kognitivem Verfall in Verbindung gebracht), ist mehr Wasserstoff eine großartige Idee in der Theorie.



## Gesundheitliche Vorteile und Wirkung von Hydrogen Water (inkl. Studien)

Unabhängig von der Bezeichnung der Krankheiten wie Arthritis, Dermatitis, Parkinson, Lupus, Depressionen, Angstzustände und andere. Alle degenerativen Krankheiten werden durch zu hohen oxidativen Stress mit übermäßigem ROS verursacht, der unsere Zellen und unsere DNA schädigt.

Der molekulare Wasserstoff ( $H_2$ ) ist 88 Mal kleiner als Vitamin C. Aufgrund seiner winzigen Größe und der Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, kann er freie Radikale wirksam abwehren und die Gesundheit der Zellen und die allgemeine Gesundheit fördern.

Wir alle wissen, dass Antioxidantien großartig für uns sind. Sie wirken wie eine freundliche Polizei und helfen uns im Kampf gegen freie Radikale. Ohne Antioxidantien können freie Radikale im ganzen Körper wuchern und dabei Schäden verursachen.

Molekularer Wasserstoff oder  $H_2$ -Gas ist ein sehr kleines, neutral geladenes Molekül, das die Fähigkeit besitzt, Zellmembranen und die Blut-Hirn-Schranke zu durchqueren. Dadurch hat es die einzigartige Fähigkeit, auf die DNA und die Mitochondrien innerhalb der Zelle zuzugreifen, wo es eine schützende Wirkung hat.

Freie Radikale sind ungeladene oder instabile Moleküle, die sie sehr reaktionsfreudig machen und mit großer Wahrscheinlichkeit Stücke anderer Moleküle auseinanderziehen, um Stabilität zu erlangen. Auf ihrer Suche nach Stabilität können sie Ihren Körper schädigen. Manchmal kann dies zu Kettenreaktionen führen.

Antioxidantien sind Moleküle, die freie Radikale sicher stabilisieren und die Menge der Schäden, die angerichtet werden können, reduzieren.

### 1. Wasserstoff wirkt als Antioxidans

Wasserstoffgas wirkt als starkes Antioxidans und schützt die Zellen nachweislich selbst vor den zytotoxischsten reaktiven Sauerstoffspezies. Insbesondere die Inhalation von  $H_2$ -Gas unterdrückt nachweislich Hirnverletzungen durch diese Effekte (4).

### 2. Wasserstoff unterstützt das antioxidative System Ihres

...

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

Verstanden



Beste Wasserfilter für Badewannen im Vergleich – (Test & Empfehlung 2022)

### 3. Wasserstoff ist entzündungshemmend

In Tierversuchen hat sich Wasserstoffgas als extrem entzündungshemmend erwiesen. Während wir diese ersten Ergebnisse durch weitere Studien am Menschen untermauern könnten, ist die Forschung an Patienten mit rheumatoider Arthritis äußerst vielversprechend (6).

### 4. Wasserstoff kann helfen, Schmerzen zu lindern

Wie bereits erwähnt, haben die Auswirkungen von Wasserstoff bei Patienten mit rheumatoider Arthritis eine signifikante Abnahme der Schmerzen gezeigt. Diese Schmerzlinderung ist auf die Verringerung des oxidativen Stresses zurückzuführen, der durch die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften von Wasserstoffgas verursacht wird (7).

### 5. Wasserstoff schützt Ihre Muskeln

In einer Tierstudie verhinderte Wasserstoffwasser den Muskelschwund bei Mäusen mit Muskeldystrophie. Wasserstoff förderte auch die natürliche Produktion von Glutathion, das oft als unser Master-Antioxidans bezeichnet wird. Die Auswirkungen von Wasserstoff auf Sportler und Bewegung ist ein vielversprechender Bereich, den man im Auge behalten sollte (8).

### 6. Wasserstoff kann die sportliche Erholung beschleunigen

Es hat sich gezeigt, dass Wasserstoffwasser die Muskelermüdung bei Leistungssportlern nach intensiven Übungen reduziert. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es die Ansammlung von Milchsäure reduziert, was die Muskelfunktion verbessert (9).

### 7. Wasserstoff kann helfen, den pH-Wert des Blutes auszugleichen

Es hat sich auch gezeigt, dass Wasserstoffwasser eine alkalisierende Wirkung im Blut hat. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen, die extrem körperlich aktiv sind, da extreme Bewegung eine metabolische Azidose verursachen kann (10).

### 8. Wasserstoff beeinflusst die Zellmodulation

Wasserstoff scheint in den Zellen Wirkungen zu haben, die ihnen helfen, die Homöostase und eine gesunde Modulation aufrechtzuerhalten. Durch eine gesunde Genexpression und den zellulären Stoffwechsel beeinflusst Wasserstoff zelluläre Prozesse auf vielen verschiedenen Ebenen positiv (11).

### 9. Wasserstoff ist neuroprotektiv

Es hat sich gezeigt, dass Wasserstoff die Schädigung des Gehirns bei Parkinson-Patienten verringert. Es hat sich auch gezeigt, dass er aufgrund seiner Fähigkeit, oxidativen Stress zu bekämpfen, allgemein neuroprotektive Eigenschaften hat (12).

### 10. Wasserstoff schützt vor metabolischen Bedingungen

Studien haben ergeben, dass Wasserstoff die Insulinempfindlichkeit erhöht, den Blutzucker und den Cholesterinspiegel im Blut senkt. Diese Effekte machen Wasserstoff zu einer potenziellen Therapie zur Bekämpfung von Fettleibigkeit, Diabetes und metabolischem Syndrom (13).

### 11. Wasserstoff verstärkt Ihre Mitochondrien

Ihre Mitochondrien sind das Kraftwerk Ihrer Zellen, wodurch sie direkt für Ihr tägliches Energieniveau verantwortlich sind. Klinische Studien über wasserstoffreiches Wasser haben ergeben, dass es die Funktion der Mitochondrien verbessert (14).

### 12. Wasserstoff schützt vor DNA-Schäden

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

Verstanden

Da Allergien weltweit auf dem Vormarsch sind, ist dies eine interessante Beobachtung. Studien haben ergeben, dass Wasserstoff bei Tieren manchmal allergische Reaktionen beruhigen kann. Die Art und Weise, wie Wasserstoff allergische Reaktionen zu beruhigen scheint, ist die Modulation von Zellprozessen und die Wiederherstellung der Homöostase. Es scheint, dass Wasserstoff gesunde Prozesse im gesamten Körper wiederherstellt, weshalb es für fast jeden eine gute Idee ist, die Einnahme in Betracht zu ziehen (16).

## 14. Wasserstoff schützt vor Krebs

Wasserstoff scheint vor Krebs zu schützen. An diesem Punkt überrascht es Sie wahrscheinlich nicht, da Sie wissen, wie Wasserstoff vor oxidativem Stress und Schäden an der DNA schützen kann. Es wurde auch beobachtet, dass Wasserstoff bei einigen Patienten die Nebenwirkungen der Chemotherapie verringern hilft (17).

## 15. Wasserstoff schützt Organe

Es wurde beobachtet, dass Wasserstoff vor Schäden an zahlreichen Organen wie Gehirn, Bauchspeicheldrüse, Herz, Leber, Augen und Lunge schützt. Man nimmt an, dass dies auf die entzündungshemmende, antiapoptische und oxidative Stress-bekämpfende Wirkung von Wasserstoff zurückzuführen ist (18).

# Kann Wasserstoffwasser mir mehr Energie verleihen?

Es gibt eine Menge Wirbel um **Wasserstoffwasser für Sportler**, und es ist völlig verständlich, warum es diesen gibt. Wenn sich Ihr Körper auf Athletenebene in einer körperlichen Überlastung befindet, kann Bewegung eine Oxidation (und damit eine Entzündung) auslösen, wodurch die entzündungshemmenden Vorteile der Bewegung insgesamt zunichte gemacht werden (oder Sie veranlassen, entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, was auch weniger wünschenswert sein kann).

Wasserstoff kann dazu beitragen, **Muskelermüdung und Muskelkater zu verringern**, indem es die Laktatbildung begrenzt und die Geschwindigkeit, mit der Ihre Zellen Energie produzieren, verbessert, wodurch sich Ihre Leistung bei aeroben Übungen verbessert – aber es ist noch immer nicht bewiesen, wie viel Wasserstoff Sie benötigen würden oder für welche Bevölkerungsgruppe dies empfohlen wird (eine 2019 veröffentlichte Studie betraf nur weibliche Athleten, während eine 2018 durchgeführte Studie nur männliche Radfahrer betraf) (19, 20).

Beide Studien hatten vielversprechende (aber sehr gemischte) Ergebnisse und geben uns nicht viel Handfestes, mit dem wir mit arbeiten können.

## Ist Wasserstoff-Wasserstoff sicher?

Auf jeden Fall. Wasserstoffgas ist KEINE fremde Substanz, aber es ist für den Körper natürlich, denn nach einer ballaststoffreichen Mahlzeit können unsere Darmbakterien täglich literweise an Wasserstoff produzieren.

Wie [alkalisches Wasser](#) wird auch Wasserstoffwasser von der Food and Drug Administration allgemein als sicher anerkannt. Es gibt jedoch keinen festen Standard für die Menge an Wasserstoff, die dem Wasser zugesetzt werden sollte, oder dafür, wie viel Wasserstoffwasser konsumiert werden muss, um seine potenziellen gesundheitlichen Vorteile zu nutzen.

Es gibt Hunderte oder mehr als tausend klinische Papiere, die die gesundheitlichen Vorteile von Wasserstoffwasser validieren. Es kann allen Organen im Körper zugute kommen, da molekularer Wasserstoff die Blut-Hirn-Schranke überwinden, selektiv die schädlichen ROS/freieren Radikale

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

Verstanden

Wenn Sie sich in einem allgemein guten Gesundheitszeit von einem Arzt nicht gesagt bekommen haben, dass Sie ein hohes Risiko für chronische Krankheiten haben), brauchen Sie keins von beiden, es sei denn, Sie bevorzugen den Geschmack und/oder tragen gerne teures Wasser mit sich herum.

Sie werden auch mit unterschiedlichen Verfahren hergestellt und beide machen ziemlich kühne gesundheitsbezogene Aussagen, die besonders deutlich werden, wenn man sich die

Forschungsergebnisse ansieht.

Wasserstoff kann dazu beitragen, freie Radikale aus Ihrem Körper zu eliminieren, Zellschäden zu schützen und damit das Krankheitsrisiko zu senken.

Der höhere [pH-Wert](#) von alkalischem Wasser behauptet ebenfalls, aus einer Reihe von Gründen vorteilhaft zu sein, aber die meisten davon sind überflüssig, wenn Sie funktionierende Nieren haben – diese Organe sind auch für die Neutralisierung des pH-Wertes Ihres Blutes verantwortlich, so dass Sie sich als allgemein gesunder Erwachsener nicht allzu viele Gedanken darüber machen müssen.

## Fazit

Die richtige Hydratisierung ist der Schlüssel, um nicht nur sicherzustellen, dass wir wachsam und energetisch aktiv bleiben, sondern auch, dass alles in unserem Körper funktioniert.

Die meisten von uns brauchen zwischen acht und 10 Gläser Wasser pro Tag (als allgemeine Faustregel) – und noch viel mehr, wenn wir Wärme, Schweiß (auch wenn Sie sich nicht bewegen – auch der Schlafschweiß zählt!), Medikamente und Feuchtigkeitsschwankungen berücksichtigen.

Wenn also Wasserstoffwasser, alkalisches Wasser oder irgendeine andere schicke Version von Wasser Ihnen hilft, Ihre Hydratationsziele zu erreichen, dann sage ich, nur zu!

Als ich zum ersten Mal von Wasserstoffwasser hörte, hob ich die Augenbrauen. Ich war anfangs skeptisch, weil Wasserstoff so reichlich vorhanden ist, warum hatten wir die Kraft dieses Elements nicht schon vorher erkannt? Es stellte sich heraus, dass wir eine sehr wichtige Möglichkeit übersehen hatten, die direkt vor unserer Nase lag.

Die wichtigsten Vorteile und Wirkung von Wasserstoff-Wasser:

1. Verringert Müdigkeit und steigert die Vitalität
2. Heilmittel für Allergien
3. Förderung der kardiovaskulären und zerebrovaskulären Gesundheit
4. Krebsprävention und -behandlung
5. Verbessert Diabetes
6. Wirkt entzündungshemmend
7. Beugt degenerative Krankheiten vor und kann diese umkehren
8. Anti-Aging-Effekte
9. Positiv für eine Gewichtsabnahme
10. Verbesserung des Gedächtnisses und der kognitiven Funktion

Ich persönlich glaube, dass molekularer Wasserstoff einer der größten Gesundheits- und Wellness-Trends der kommenden Jahre sein wird. Glücklicherweise haben Sie beim Lesen dieses Artikels die Nase vorn.

Molekularer Wasserstoff hat so viele wunderbare Vorteile und wirkt als starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert, die zum Fortschreiten von Krankheiten beitragen. Ich denke, es ist jetzt eine einfache und unkomplizierte Ergänzung, die jeder zu seinem Tag hinzufügen sollte. Man kann sich einen **Wasserstoff-Ionisator für Zuhause kaufen** und sein eigenes Wasserstoffwasser herstellen.

# Testsieger und beste Wasserfilter 2022 bei Amazon

Produkt	Frizzlife Umkehrosmoseanlage 600 GPD	smardy blue R100 Premium Wasserbar	Alb Filter® Duo Active	Alb Filter® Nano Duschfilter
Bild				
Testnote	1,1	1,2	1,3	1,5
Art	Untertisch- Osmoseanlage	Auftisch- Osmoseanlage	Wasserhahnfilter	Duschfilter
Volumen gefiltriertes Wasser	1,55 L/min	4 L Außentank	bis zu 1,65 L/min	Sofortschutz
inkl. Filter- kartu- schen	Ja	Ja	Ja	Ja
Preis	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Kaufen	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>	<a href="#">Zum Shop*</a>

1 bis 7 von 7 Einträgen

## Schreibe einen Kommentar




Meinen Namen, meine E-Mail-Adresse und meine Website in diesem Browser, für die nächste Kommentierung, speichern.

[Kommentar abschicken](#)

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

[Verstanden](#)

besten Wasserfilter und Osmoseanlagen helfen Ihnen, eine fundierte Entscheidung zu treffen, welcher Filter für Sie am besten geeignet ist, um sauberes Trinkwasser herzustellen.

[Datenschutz](#)

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

## Neueste Beiträge

[Welcher Wasserfilter für Unterwegs und Outdoor-Camping?](#)

[Hartes Wasser: Anzeichen und Lösungen](#)

[Rohbruch und Rohrverstopfung: Wie kann man vorbeugen und was ist zu tun](#)

[Hormone aus dem Leitungswasser filtern](#)

[Leitungswasser filtern mit Steinen](#)

## Unser Versprechen

- ✓ Vergleich der besten Wasserfilter
- ✓ Kritische Testberichte
- ✓ Ehrliche Empfehlungen
- ✓ Detaillierte Guides & Anleitungen

© 2022 Aquawissen.de • Erstellt mit GeneratePress

Um unsere Webseite für dich optimal zu gestalten, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmst Du unserer [Datenschutzerklärung](#) und der Verwendung von Cookies zu.

Verstanden