



# Sauerstoff-Wasser

**Zwei essenzielle und natürliche Lebensmittel  
- richtig und optimal kombiniert und dosiert -  
bieten ein enormes gesundheitliches Potential:**

## Die Ursprünge der Sauerstoffwasser-Forschung

Dr. Otto Heinrich Warburg war der erste Befürworter von hochdosiertem Sauerstoffwasser. Er behandelte damit Bergleute, die an Lungensilikose erkrankt waren.

Im Laufe seiner Forschungen entdeckte er den Zusammenhang zwischen Hypoxie (Sauerstoffmangel im Blut/Gewebe) und Krebs, wofür er 1931 den Nobelpreis für Medizin erhielt.

Er brachte den Nachweis, dass eine hypoxische sauerstoffarme Umgebung für die Entstehung von Tumoren notwendig ist. Später geriet seine Forschung in Vergessenheit.

*Der Nobelpreisträger lag mit seiner Sauerstoffwasser-Theorie goldrichtig.*

## Was kann als Sauerstoffwasser bezeichnet werden?



Es gibt zwei Formen von Sauerstoffwasser.

Einmal wird Sauerstoff hinein gepresst (ähnlich wie Kohlensäure). Dieser wird auch freier (flüchtiger) Sauerstoff genannt.

Die zweite Methode ist die Herstellung mit molekular gebundenem Sauerstoff. (Stabilisierter Sauerstoff) Dieser bleibt länger im Wasser stabil und kann sogar höher dosiert werden.

In herkömmlichem Trink-/ Leitungswasser befinden sich ca. 3-4 mg Sauerstoff pro Liter, im

Quellwasser sind es bereits gute 12 mg/L. Der natürliche O<sub>2</sub>-Sättigungswert beträgt bei 0 °C 14,6 mg/l. Fertig abgefülltes Wasser in Flaschen, in welches freier Sauerstoff eingebracht/gepresst wurde, beinhaltet ca. 60 mg Sauerstoff pro Liter.

Ab dieser Konzentration (60 mg /L) macht sich die Wirkung des im Wasser gelösten Sauerstoffs bemerkbar - je höher die Konzentration, desto besser die Wirkung. Hochwertige Sauerstoff-Generatoren können 150-250 mg/L (oder ppm) freien Sauerstoff ins Wasser einbringen. Mit stabilisiertem Sauerstoff kann der Gehalt von O<sub>2</sub> noch weiter erhöht und besser dosiert werden. Zudem ist die Sauerstoff-Stabilität länger gewährleistet.

## Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

### des trinkbaren Sauerstoffes

Beim Trinken von Sauerstoffwasser gelangt der Sauerstoff über die Magen-Darm-Pfortader in den Blutkreislauf. Über diesen werden sämtliche Organe mit Extraportionen Sauerstoff versorgt. Für die wichtigsten wie Herz und Gehirn ist die vermehrte Sauerstoffversorgung von besonderer Bedeutung.

Herz- Kreislaufkrankheiten fordern in der zivilisierten Welt die meisten Todesopfer. Stress durch Übersäuerung entzieht dem Herzmuskel einen großen Teil des Sauerstoffs, das Herz verkrampft sich mit den bekannten Folgen des Infarktgeschehens. Sauerstoffwasser gleicht den Säurestress aus, versorgt den Herzmuskel mit ausreichend Sauerstoff und verbessert die Viskosität und die Fließfähigkeit des Blutes. Das Gehirn, ebenfalls auf kontinuierliche Sauerstoffversorgung angewiesen, dankt die vermehrte Zufuhr mit verbesserter Gedächtnisleistung.

Bei allen chronischen Erkrankungen und längeren Krankheitsprozessen entsteht immer lokaler Sauerstoffmangel; also auch hier ein großes Einsatzgebiet für Sauerstoffwasser. In der Notfallbehandlung mit Sauerstoff dürfte sich ein ganz neues Feld eröffnen.

Eine optimierte Durchblutung, z.B. nach operativen Eingriffen, könnte sich als lebensrettend erweisen. Überhaupt würde in der Rekonvaleszenz, mit Hilfe von Sauerstoffwasser und hochwertigen Nährstoffen, mehr Energie erzeugt und schnellere Kräftigung ermöglicht werden. Bei der Krebs Vor- und Nachsorge kommt dem Sauerstoffwasser eine besondere Bedeutung zu, weil der Patient zu Hause selbst seinen Zellstoffwechsel verbessern, sein Immunsystem trainieren und so dem Krebsgeschehen entgegen wirken könnte.

**Weitere bewährte Einsatzmöglichkeiten liegen in der Verhinderung von Arterienverkalkung, Reduzierung von Alterungsprozessen, Minderung von chronischen Entzündungen jeglicher Art, Steigerung in der Wirksamkeit von Medikamenten, Verbesserung der Durchblutung, Leistungssteigerung im Beruf und Sport, in der psychischen Stabilisierung u.v.a.m.**

### Aktueller Wissensstand:

In den letzten 30 Jahren wurden einige Artikel über die Auswirkungen von mit Sauerstoff angereichertem Wasser (Sauerstoffwasser) veröffentlicht.

Mit Hilfe eines MRI-Scans wurde bewiesen, dass sauerstoffhaltiges Wasser den Sauerstoffgehalt in der Mundhöhle und im Magen erhöht, also in den Bereichen, in denen es absorbiert wird.

Inzwischen gibt es dazu auch in Deutschland vielfältige Untersuchungen. z.B. wurde durch die Forschungen vom Walther-Straub-Institut für Pharmakologie und Toxikologie der Ludwig-Maximilian-Universität München **das festgestellt:**

„Durch die Aufnahme von mit Sauerstoff angereichertem Wasser (ab einer bestimmten Konzentration) erhält der Organismus zusätzlich Sauerstoff. Dieser entbindet sich im Magen, diffundiert durch die Magenwand, reichert das venöse Blut in den Blutkapillaren der Magenwand an und führt zu einem hohen Anstieg des Sauerstoffs in der Bauchhöhle. Über diesen Weg werden alle inneren Organe, insbesondere Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Niere, Gallenblase und Darm zusätzlich mit Sauerstoff versorgt.“

(Wissensstand: Februar 2023)

## Sauerstoff in der Medizin

Eine gute Sauerstoffversorgung unserer Körperzellen ist für unsere Gesundheit lebenswichtig. In der Vergangenheit wurden deshalb verschiedene medizinische Ozon- und Sauerstofftherapien entwickelt, z.B. die „Hämatogene Oxidationstherapie (POT)“ oder die Sauerstoff-Mehrschritttherapie nach Prof. Ardenne.

Diese haben sich sehr bewährt in der Behandlung von arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen und bei der Nachbehandlung bei Herzinfarkt und Schlaganfall. Allerdings sind diese Therapien durch den apparativen und personellen Aufwand zeit- und kostenaufwendig und teilweise mit körperlichen Eingriffen verbunden.

**Nun können Sie selber etwas tun!** Und das verblüffend einfach und preiswert. Schon vor einiger Zeit wurde die „perorale (durch Trinkwasser zugeführte) Sauerstoffmethode“ entwickelt. Durch das Trinken von Sauerstoffwasser wurden Effekte erzielt, die sich mit den klassischen Sauerstoff-Therapien durchaus messen lassen können. Überdosierung gibt es nicht, der Genuss von Sauerstoffwasser zeigt auch keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Nach der peroralen Verabreichung (=trinken) von mit Sauerstoff angereichertem Trinkwasser wird eine Steigerung des  $pO_2$ -Wertes (=Sauerstoffpartialdruck) im venösen Blut messbar.

Wissenschaftliche Arbeiten der letzten 25 Jahre weisen auf positive Effekte der „peroralen Luftsauerstoffmethode (OOT & P.O.T.)“ in vielfältigen Bereichen hin.

## Anwendungsmöglichkeiten

### • im medizinischen Bereich -

- Einsatz bei chronischem Sauerstoffmangel im Körper infolge z.B. von Herz-, Blut- oder Lungenerkrankungen
- Verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und fördert die Mikrodurchblutung
- Unterstützung bei Krebserkrankungen im Allgemeinen
- Senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck
- Ankurbelung aller Entgiftungsprozesse, insbesondere in der Leber
- Die aktiveren Lymphozyten (weißen Blutkörperchen) zeigten eine stärkere Wirksamkeit bei der Bekämpfung von pathogenen Eindringlingen
- Bessere Sauerstoffversorgung des Kindes im Mutterleib
- Reduziert die Stressempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems
- Zunahme der geistigen Leistung und Abschwächung von Altersbeschwerden

- **für Leistungssportler** - Sauerstoffwasser für die zusätzliche dopingfreie Sauerstoffversorgung: Durch die Sauerstoffanreicherung im Magen-Darm-Trakt entsteht in der Leber mehr Glykogen, das für die Verbrennungsvorgänge im Muskel benötigt wird.  
Klinisch erwiesene bessere Regeneration nach dem Training.

### • in anderen Bereichen

- für hautfreundliche Reinigung / Desinfektion - Eine Vielzahl, auch multi-resistenter Keime werden durch Sauerstoff bzw. höchstdosiertes Sauerstoffwasser sehr schnell eliminiert. Dabei werden die wichtigen körpereigenen Milieus nicht belastet, sondern sogar gefördert.
- für die Haut - Als Erfrischung fürs Gesicht und zusätzliche Unterstützung der Hautfunktion. Bei Verbrennungen ersten und zweiten Grades, auch beim Sonnenbrand. Für offene Wunden zum Ausspülen, bei Insektenstichen. Vor, während und nach Tätowierungen, Piercings ...
- zur Wasseraufbereitung - Mehr Sauerstoff im Wasser reduziert pathogene Keime und Bakterien. Sauerstoffreiches Wasser ist wesentlich länger haltbar. Sinnvoll auch in Notfallsituationen.
- als natürliche sinnvolle Keimhilfe von Samen und Sprossen mit einem doppelten Effekt: Das Wasser erhält zusätzlichen Sauerstoff. Dadurch werden schädliche Keime und Bakterien reduziert.

## Die physiologische Wirkung von Sauerstoffwasser

Nach dem Trinken von Sauerstoffwasser gelangt ein Teil des Sauerstoffs direkt in die Zellverbände des Magen-Darm-Traktes, in dem sehr viele energieverbrauchende Prozesse ablaufen. Im Magen-Darm-Bereich sind ca. 60% der Immunorgane zu finden, die als energieintensive Systeme einen besonders hohen Sauerstoffbedarf aufweisen.



Eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Darms fördert das Wachstum der nützlichen und notwendigen Bakterienflora. Aerobe (sauerstoffliebende) Bakterien werden gefördert, während anaerobe (sauerstoffmeidende) und fäulnisbildende Bakterien und Pilze am Wachstum gehindert werden.

Der Magen-Darm-Trakt hat durch seine anatomische Struktur eine sehr große Austauschfläche. Auf einer Austauschfläche von ca. 300 m<sup>2</sup> findet hier der gesamte Stoffaustausch statt. Diese Austauschfläche steht auch für die Diffusion des Sauerstoffs zur Verfügung und ist dreimal größer als die Lungenfläche.

### Studienergebnis

#### vereinfacht zusammengefasst:

Die Ergebnisse zeigen, dass intra-gastrisch appliziertes sauerstoffangereichertes Wasser, Sauerstoff in die Bauchhöhle und die Pfortader liefert.

Sauerstoffangereichertes Wasser (80 bzw. 150 ppm) führt zu einem Anstieg des Sauerstoffs um 10 bzw. 20 mmHg im Bauchraum und um bis zu 14 mmHg in der Pfortader.

Dieser Effekt kann bei eingeschränkter Leberperfusion, wie z. B. bei Fettleber oder Hepatitis, von klinischer Relevanz sein. (Das venöse Pfortaderblut trägt wesentlich zur Sauerstoffversorgung der Leber bei)

Quelle: Prof. Dr. med. Olaf Adam  
Physiologikum der LMU München

# FAQ's zu Sauerstoffwasser, das mit „Stabilisiertem Sauerstoff“ hergestellt wird

## **Wie gelangt Sauerstoffwasser in den Blutkreislauf?**

Die Sauerstoffmoleküle werden durch Kapillaren im Mund (ultra-lingual und sublingual) sowie durch die Magenschleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen.

## **Kann die Stabilität von Sauerstoffwasser beeinflusst werden?**

Stabilität ist die Neigung eines Materials, Veränderungen oder Zersetzungen (z.B. durch chemische Reaktion oder durch Licht- und Wärmeeinwirkung) zu widerstehen.

Das Sauerstoffwasser ist stabil, kann aber unter bestimmten Bedingungen seine Wirksamkeit verlieren. Die Sauerstoffmoleküle werden instabil, wenn sie mit Metall in Kontakt kommen (wie ein Edelstahlöffel) oder wenn sie sich mit organischer Substanz (Lebensmittel) verbinden. Verwenden Sie daher beim Rühren einen Löffel aus Keramik, Plastik oder Holz.

## **Kann man Sauerstoffwasser mit Säften oder anderen Getränken mischen?**

Nein. Die Sauerstoffmoleküle können instabil werden, wenn sie einer anderen Flüssigkeit als Wasser zugesetzt werden.

## **Kann man Sauerstoffwasser zusammen mit Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten einnehmen?**

Sauerstoffwasser sollte nicht zeitgleich zusammen mit Lebensmitteln oder Medikamenten eingenommen werden, da sich die Sauerstoffmoleküle destabilisieren können. D.h. sie reagieren vorab mit den organischen Stoffen (verbrauchen sich) und stehen damit der Zelle nicht mehr in dem Ausmass zur Verfügung.

Sauerstoffwasser kann jedoch zusätzlich zu allen Medikamenten oder Nahrungsergänzungen eingenommen werden, wenn sie 30 Minuten vor oder eine Stunde nach diesen eingenommen werden.

## **Können Kinder Sauerstoffwasser einnehmen?**

Auf jeden Fall. Wir empfehlen, dass sie die Hälfte der Erwachsenenmenge nehmen. **Sauerstoffwasser** kann auch von Kleinkindern, Schwangeren und stillenden Mütter getrunken werden, ohne dass Bedenken hinsichtlich einer Toxizität oder Allergie besteht.

## **Können Haustiere/Tiere Sauerstoffwasser einnehmen?**

Ja. Sauerstoffwasser wird seit vielen Jahren von professionellen Trainern und Großtierärzten in der Pferdezucht und im Rennsport verwendet. 350 ppm pro Liter ist eine gute Orientierung-

## **Kann Sauerstoffwasser gelagert werden?**

Sauerstoff wirkt grundsätzlich antimikrobiell. Ab einer bestimmten Dosierung (über 50 ppm) können sich keine Keime oder Bakterien im Wasser bilden oder vermehren. Da sich der Sauerstoffgehalt durch verschiedene Reaktionen im Wasser reduzieren kann, es ist sinnvoll im Laufe der Monate zusätzlich Stabilisierten Sauerstoff hinzuzugeben und bei längerer Lagerung auch direkt vor dem Trinken.

## **Ich bin auf einer natriumreduzierten Diät. Beeinflusst Sauerstoffwasser meine Nahrungsbeschränkungen?**

Nein, Sauerstoffwasser, welches mit Stabilisiertem Sauerstoff hergestellt ist, enthält weniger als 0,025 g Natrium pro Liter.

## **Ist Sauerstoffwasser ähnlich wie Wasserstoffperoxid?**

Sauerstoffwasser ist milder bei Anwendung und lebensmittelecht. 35%-iges Wasserstoffperoxid ist nicht für den internen Verbrauch bestimmt. Es ist als „lebensmitteltauglich“ gekennzeichnet und zur Verwendung bei der Reinigung von Geräten zur Handhabung von Lebensmitteln zugelassen.

## **Ist Sauerstoffwasser mit MMS, CDS und Chlordioxid vergleichbar?**

Bei Sauerstoffwasser ist es überwiegend der Sauerstoff, der die Wirkeffekte bei der Wasseraufbereitung oder Einnahme ermöglicht. Sauerstoffwasser (mit Stab. Sauerstoff hergestellt) ist ohne Chlorverbindungen (Chlordioxide, Chlorite, Chlorat...). Dadurch ist es nicht nur geschmacklich angenehmer zu verwenden, sondern auch gesundheitlich auf Grund seiner reinen Inhaltsstoffe in jeder Dosierung völlig unbedenklich.

## **Kann Sauerstoffwasser auch auf der Haut angewendet werden? Fördert dieser Sauerstoff die Gesundheit der Haut?**

Ja, Sauerstoff ist ein grundlegender Bestandteil, der bei der Reparatur geschädigter Haut hilft. Er ist wesentlich bei der Bildung von Elastin und Kollagen, den Proteinfasern, die die Stützstruktur der Dermis bilden.

Sauerstoff ist auch ein topisches Biozid und kann dazu beitragen, Entzündungen und Rötungen zu reduzieren, die durch schädliche Bakterien verursacht werden können. Wenn der pH-Wert passt, wie es bei diesem Sauerstoffwasser der Fall ist, wirkt Sauerstoff beruhigend und besänftigend auf die Haut. Er kann dazu beitragen Sonnenbrand oder andere Verbrennungen ersten Grades fast sofort zu lindern.

## **Sauerstoffwasser und die Hautdurchblutung**

Kosmetika entfaltet optimal ihre Wirkung, wenn die Hautdurchblutung stimmt. Und die Hautdurchblutung verbessert sich durch Anwendung von Sauerstoffwasser. Kompetente Forscher der Kosmetikindustrie haben herausgefunden, dass schon ab 30 Jahren der Sauerstoffgehalt in der Haut kontinuierlich abnimmt. Bei regelmäßiger, peroraler Zufuhr von Sauerstoff, nimmt die Mobilität und Zirkulationsintensität des Blutes um mindestens 15% zu und damit auch die Nährstoffzufuhr und der Schlacke-Abtransport in den Versorgungsschichten der Unterhaut, einschließlich der Stachelzellschicht.

Das können selbst die wirksamsten Kosmetika nicht erbringen. Die Anregung der Mikrozirkulation mit Sauerstoffwasser ist eine epidermale Reoxygenierungsmethode, welche die Wirksamkeit von Kosmetika und alle entsprechenden Behandlungsansätze potenziert und die Entschlackung der Haut bedeutend steigert.

Sauerstoffwasser (mit Stab. Sauerstoff hergestellt) kann man direkt auf die Haut sprühen.

