

Sauerstoff: Lebenselement und Po_2 werstoff



Wenn Sie am 9. Oktober 2006 das TV-Quiz „Wer wird Millionär“ gesehen haben, waren sicher auch Sie von der Millionenfrage begeistert: „Welches chemische Element macht mehr als die Hälfte der Masse eines menschlichen Körpers aus?“ Die möglichen Antworten: A: Kohlenstoff, B: Kalzium, C: Sauerstoff, D: Eisen

Hätten Sie es gewusst? „Eigentlich ist es Sauerstoff. Ich nehme Antwort C,“ tippte Stefan Lang, ein 32-jähriger Aufzugsmonteur aus Darmstadt, und wurde damit fünfter Millionär in Deutschlands erfolgreichster Quizshow. Sauerstoff hat Stefan Lang einen wahren Geldregen beschert, aber das Lebens-Element ist darüber hinaus mehr als interessant und kann auch Ihr Leben bereichern, wenn auch nicht unbedingt gleich in finanzieller Hinsicht.

E in paar Fakten zum Lebens-Element

Sauerstoff ist das Lebens-Element überhaupt. Es ist fester Bestandteil aller lebenden Organismen, das heißt bei allen Pflanzen, Tieren und auch beim Menschen spielt Sauerstoff eine entscheidende Rolle für die lebenswichtigen Stoffwechselfvorgänge, sowohl in seiner molekularen Form (O₂) als auch in Gestalt seiner zahlreichen Verbindungen.

Nicht nur die Luft enthält 21% molekularen Sauerstoff, auch die Erdkruste besteht zu 49% aus dem häufigsten Element auf unserem Planeten. Wasser (H₂O) wäre kein Wasser ohne Sauerstoff, denn auch hier zeichnet er für etwa 85% des Gewichts verantwortlich. Und schließlich könnte weder der Mensch noch ein anderes atmendes Geschöpf ohne das Gas existieren, das unsere Erdatmosphäre füllt und unseren Planeten überhaupt erst bewohnbar macht.

Wie wichtig Sauerstoff als Lebens-Element ist, beweist schon die einfache Tatsache, dass wir Wochen lang ohne Nahrung auskommen können, einige Tage ohne Wasser durchstehen, aber schon nach wenigen Minuten ohne Sauerstoff ersticken. Zug um Zug filtern unsere Lungen den Sauerstoff aus der Luft, um ihn über die mit Blut gefüllten, dünnhäutigen Lungenbläschen in die Blutbahn einzuspeisen. Die roten Blutkörperchen transportieren das Lebens-Element zu den Zellen, wo mit seiner Hilfe Nahrungsstoffe auf chemischen Weg „verbrannt“ bzw. oxidiert und so Energie für alle Stoffwechsel- und Lebensvorgänge geliefert werden. Zurück bleibt CO₂, das bekannte Kohlendioxid, das über die Venen in die Lungen zurücktransportiert und wieder ausgeatmet wird. Auf die Weise verbraucht der Mensch täglich 3 bis 4kg Sauerstoff – an Nahrung benötigt er nur etwa 2kg bzw. etwa 1l Wasser pro Tag.

Der Powerstoff für Gesundheit und Wellness

Wir alle wissen, dass wir uns in Räumen mit verbrauchter oder „schlechter“ Luft schnell unwohl fühlen, müde und unkonzentriert werden – alles typische Folgen eines akuten Sauerstoffmangels. Neben diesen akuten Erscheinungen verursacht dauerhafter Sauerstoffmangel unter anderen eine erhöhte Infektanfälligkeit, eine Vielzahl chronischer Beschwerden und eine geringere Belastbarkeit in Stress-situationen.



Blitquelle: Globalis

Manche Mediziner gehen sogar davon aus, dass Sauerstoffmangel die zentrale Ursache zahlreicher Zivilisationskrankheiten ist. Darum verordnen sie neben Kuraufenthalten an der frischen Luft Maßnahmen wie etwa Sauerstoffduschen, Sauerstoffmasken, Sauerstoffhochdruckkammern oder gar die Ozonisierung des Blutes.

Die Sauerstoffbranche erlebt derzeit einen echten Boom: Oxygen-Bars schießen wie Pilze aus dem Boden und Sauerstoff-Zapfsäulen in der nächsten Discothek oder Massagepraxis sollen ein regenerierendes Aufatmen möglich machen. Schon seit längerem sind mit Sauerstoff angereicherte Cremes und Gesichtsmasken auf dem Markt. Ebenso haben sich mit Sauerstoff an-

gereicherte Fitnessdrinks im Handel etabliert. Oft werden diese Getränke zusätzlich mit Antioxidantien wie Vitaminen oder dem Coenzym Q10 versehen, um eine doppelte Wirkung zu erzielen: einerseits Sauerstoffzufuhr, andererseits Hilfe beim Kampf gegen Freie Radikale. Sogenannte Zellschutzdrinks beinhalten geballte Mischungen von verschiedenen Antioxidantien, die vor allem für Raucher, ältere Menschen, Sportler, Sonnenhungrige, Gestresste und Umweltbelastete als Energiespritze und Immunisierungshilfe gedacht sind.

Der Sauerstoffgehalt angereicherter Fitnessdrinks beträgt zwar mit etwa 60 ppm ungefähr das Zehnfache gegenüber normalem Leitungswasser, es ist jedoch zu bezweifeln ob dieser Sauerstoff tatsächlich bis in den Organismus gelangt. Wird er nur in die Flüssigkeit hineingeblasen, verpufft er beim Öffnen der Flasche oder Dose sehr schnell oder verbindet sich mit der Trägerflüssigkeit und ist somit physikalisch nicht mehr für die Oxidation in der Zelle verfügbar. Fraglich ist zudem, ob unser Verdauungssystem in der Lage ist, Sauerstoff bei einer so geringen Konzentration in seinem gasförmigen Zustand in ausreichender Menge zu absorbieren.

Stabilisierter Sauerstoff – das neue Wundermittel?

Eine echte Alternative könnte ein Produkt sein, das in den USA entwickelt wurde und seit kurzem auch hier in Europa erhältlich ist: Aerobic Stabilized Oxygen (ASO), eine mit Sauerstoff angereicherte Kochsalzlösung. Das Besondere an ASO ist, dass die darin enthaltenen Sauerstoff-Moleküle durch die Bindung an das Salzelektrolyt stabilisiert worden sind, was bislang nur unzureichend gelang, wie etwa bei den bekannten Wasserstoffperoxid-Lösungen. Bei ASO sitzen nicht nur ein oder zwei, sondern gleich fünf bis sechs leicht verfügbare Sauerstoff-Moleküle auf je einem „Natriumchlorid-Transporter“, was dem sensationellen Sauerstoffgehalt von

80.000 ppm entspricht, weit mehr als das Tausendfache der oben erwähnten Fitnessdrinks!

Die stabilisierte Lösung gibt man einfach tropfenweise in ein Glas kohlenstoffsaurefreies Wasser und trinkt sie. Im Magen wird der Sauerstoff über das durchlässige Gewebe der Schleimhäute ins Blut abgegeben, dort von den noch nicht mit Sauerstoff aus der Atmung besetzten roten Blutkörperchen aufgenommen und in das Gewebe und die Zellen transportiert. Herz, Kreislauf und Gehirn arbeiten wieder auf Hochtouren, und vorbei ist es mit dem täglichen Nachmittagstief, mit ärgerlichen Konditionseinbrüchen beim Sport oder den Konzentrationschwierigkeiten bei der Arbeit.



Bildquelle: Globalis

Medizinische Untersuchungen aus den USA, Canada, Australien und England haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von ASO nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigert, sondern auch das Immunsystem anregt, die Regeneration nach Stress, körperlicher Überanstrengung oder Verletzungen fördert und bei der Eindämmung von verschiedenen durch Pilze und Bakterien verursachten Infektionen helfen kann. Dabei ist ASO nicht mal ein Medikament, sondern lediglich ein völlig nebenwirkungsfreies Nahrungsergänzungsmittel, das mittels verbesserter Sauerstoffversorgung die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt und unterstützt.

Wer daran interessiert ist, ASO für sich zu nutzen oder einfach auszuprobieren, sollte möglichst selbst austesten, bei welcher Tagesdosis sich ein optimales Wohlbefinden einstellt. Der Hersteller von Aerobic Stabilized Oxygen empfiehlt die Einnahme von dreimal täglich 20 Tropfen – manchen Menschen reichen jedoch bereits 3x täglich 10 oder nur 1x täglich 5 Tropfen. Bei Kindern liegt die Dosierung von maximal 3 bis 5 Tropfen pro 15kg Körpergewicht (2 bis 3x täglich). ASO soll aber nur in stillem Wasser oder naturreinen Säften (ohne Konservierungsstoffe) eingenommen werden; Kohlensäure im Wasser oder Konservierungsstoffe können nämlich die Wirksamkeit von stabilisiertem Sauerstoff beeinträchtigen.

So vielseitig wie Sauerstoff

Allerdings beschränken sich die Anwendungsmöglichkeiten von ASO durchaus nicht auf die Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel und Fitmacher – es ist so vielseitig wie der Sauerstoff. So bleiben Produkte, deren Haltbarkeit nicht durch Konservierungsstoffe gewährleistet ist, durch Zugabe von nur wenigen Tropfen ASO länger keimfrei und haltbar.

Gemüse, Obst, Salat, Fleisch und Fisch bleiben länger frisch, wenn man sie kurz in eine Lösung aus einem Liter Wasser und sechzig bis achtzig Tropfen ASO taucht oder mit dieser Mischung besprüht. Ebenso lassen sich Joghurt, Quark oder Creme fraiche durch den stabilisierten Sauerstoff konservieren. 10 Tropfen pro 250 g (gut mit der Masse verrühren!) verlängern die Haltbarkeit um bis zu vierzehn Tage.

Auch Cremes, Zahnpasten oder Wimperntusche kann man auf diese Weise einfach haltbar machen oder auch Zahnbürsten von Bakterien und Pilzen befreien, um so wiederum Zahnfleischentzündungen oder Soor im Mundraum vorzubeugen. Ganz allgemein eignet sich ASO hervorragend als Desinfektionsmittel, weil es Keime auf natürliche Weise und einfach

durch den Prozess der Oxidation unschädlich macht.

In Wasser gelöstes ASO kann als erfrischende Gesichtslotion verwendet werden – dazu träufelt man einfach einige Tropfen stabilisierten Sauerstoff auf einen mit Wasser getränkten Wattebausch und tupft dann Gesicht und Hals damit ab. Auf die gleiche Weise behandelte kleinere Schnitt- oder Schürfwunden, Hautunreinheiten, Ekzeme und Insektenstiche heilen schneller ab.

Den Anwendungsmöglichkeiten von stabilisiertem Sauerstoff sind kaum Grenzen gesetzt und auch wenn er Sie nicht zum Millionär macht, so kann er doch – wie schon Eingangs erwähnt – Ihr Leben bereichern, gesünder und glücklicher machen. Und beschränken Sie Ihre persönliche Sauerstoff-Kur nicht nur auf die Verwendung von ASO – denken Sie einmal bei Ihrem nächsten Waldspaziergang über das ganz besondere Lebens-Element nach, das uns ständig umgibt, auch wenn wir es nicht sehen, hören oder riechen können. Atmen Sie ganz tief durch und Sie werden seine belebende Wirkung spüren.



Dr. Bettina Roccor
Stabilisierter Sauerstoff
Wissenswertes zum Thema „Sauerstoff“; herkömmliche wie neueste Wirkungsweisen und Anwendungsformen.
66 Seiten, gebunden
€ 9,95

Wasser: Das Lebenselixier

Wer hätte das gedacht: Wasser erlebt zurzeit eine echte Renaissance und zieht nicht nur als preiswerter Durstlöcher die Aufmerksamkeit auf sich! Wasser zu trinken ist wieder „in“ und wird dank optimierter Filter und energetischer Vitalisierung zum puren Vergnügen.

Sie sind nicht krank, sie sind durstig

Wasser ist das wertvollste Lebenselixier, ohne das es vermutlich kein Leben auf der Erde gäbe. So besteht der Körper eines Erwachsenen zu über 60% aus Wasser, das Gehirn sogar zu über 90%. Es ist bekannt und wissenschaftlich gut belegt, dass der menschliche Organismus nur mit einer ausreichenden Wasserversorgung optimal funktionieren kann. Dazu ist die tägliche Aufnahme von rund zwei Litern Wasser notwendig. Wohlgemerkt – Wasser! Keine mit Zusätzen oder Zucker aufgepeppten Getränke wie zum Beispiel Kaffee, Tee, Bier oder Limonade, denn diese können nach den bahnbrechenden Erkenntnissen des Arztes Dr. Batmangelidj reines Wasser keinesfalls ersetzen. Sein Buch zum Thema, „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig“, ist als weiterführende Lektüre wärmstens zu empfehlen.

Gefiltertes Leitungswasser

Die Frage ist nur, welches Wasser ist das Richtige? Muss es gleich Tafel-, Quell-, Heil-, oder Mineralwasser sein? Oder reicht der Gang zum guten alten Wasserhahn? An sich ist das Leitungswasser in Deutschland und in unseren Nachbarländern aufgrund der strengen Trinkwasserverordnungen qualitativ gut. Jedoch können Alterungsprozesse auf dem Weg vom Wasserwerk ins Haus und noch im Haus selbst den Genuss trüben, wie etwa durch Rohre aus Blei oder Kupfer, und auch durch Stoffe, die vom Wasserwerk gar nicht erst entfernt werden, wie zum Beispiel Pestizide oder Medikamentenrückstände.

Mittlerweile gibt es hochwertige Trinkwasserfilter, um die noch vorhandenen Rückstände aus dem normalen Leitungswasser herauszufiltern. Dies sind innovative Block-

filter, deren hervorragende Filterleistungen vielfach getestet und geprüft wurden und die dem Wasser nachweislich sogar Medikamentenrückstände entnehmen. Eigentlich ist es erstaunlich, dass immer mehr Menschen zum Getränkkeladen fahren, um für viel Geld pures Wasser ohne jegliche geschmackliche Zusatzstoffe zu kaufen. Von einer ganzen Industrie und ihren Kunden wird ein riesiger Aufwand betrieben, obwohl doch alles viel einfacher geht.

Energetisierung und Vitalisierung

Doch gutes Wasser ist weit mehr als nur sauberes Trinkwasser, wie die moderne Wasserforschung gezeigt hat, denn Wasser ist ein hervorragender Energie- und Informationsträger. Eine Eigenschaft, die beispielsweise in der alternativen Medizin eine sehr große Rolle spielt. Zusätzlich zur Wasserfiltration wird deshalb immer öfter eine ganzheitliche Wasser-Vitalisierung empfohlen. Sie gibt dem Wasser mit Hilfe von besonders starken Magneten und bioenergetisch aktivierten Mineralien genau das zurück, was von Natur aus in ihm enthalten ist, aber bei der technischen Aufbereitung oft verloren geht: Lebenskraft. Wenn Sie eine Quelle für Gesundheit, Vitalität und Jugendlichkeit suchen, dann ist hochwertig gefiltertes und vitalisiertes Wasser mit Sicherheit die einfachste und preiswerteste Lösung.

Katrin Greiner