Wasserfilter und Wasserbelebung

Wer eine chronische Erkrankung hat, macht sich irgendwann über Gifte in seinem Umfeld Gedanken und kommt dabei auch zu dem Punkt, sich mit dem Trinkwasser auseinander zu setzen. Darin finden sich nicht selten Schadstoffe wie Schwermetalle, Keime, Hormone, Medikamentenrückstände und Chlor. Unser Leitungswasser besteht meistens aus Grundwasser und ist dadurch oft auch noch durch Nitrate, Fungizide, Pestizide und Schimmelsporen aus der Landwirtschaft belastet. Quellwasser kann diesbezüglich ähnlich belastet sein wie das Grundwasser.

Ich lebe seit einige Jahren nach der Idee des Paleo. Dabei geht es nicht nur um eine möglichst artgerechte Ernährung, sondern auch um den entsprechenden Lebensstil. Lebendiges Trinkwasser hat dabei einen sehr hohen Stellenwert.

Für mich war daher irgendwann klar, dass ich mein Wasser selber filtern möchte, um sicher zu sein, dass es unbelastet ist. Doch welcher Wasserfilter ist der Richtige? Ein undurchsichtiger Markt, aber irgendwann hat sich herauskristallisiert, auf welche Kriterien es mir ankommt.

Anforderungen an den Wasserfilter

- **Filter:** Da die Belastungen im Wasser so vielfältig sind, wird ein mehrstufiger Filter benötigt, der mit verschiedenen Substanzen möglichst viele Schadstoffe herausfiltert.
- **Wasserstruktur:** Das Trinkwasser soll möglichst natürlich sein. Durch Druck in der Leitung ist die natürliche Struktur unseres Leitungswassers bereits zerstört, es ist quasi tot. Dem wollte ich durch eine Wiederbelebung entgegen wirken.
- **ph-Wert:** Wasser soll darüber hinaus dem natürlichen basischen Niveau des Körpers entsprechen.
- **Mineralien:** In meinem Wasser sollen Mineralien sein.
- **Wasserstoff**: Im Wasser angereicherter Wasserstoff wirkt antioxidativ und unterstützt die Mitochondrien.

Verschiedene Systeme im Überblick

Um ein wenig mehr Transparenz zu schaffen, sollte man zwischen **Schadstoffbeseitigung** und **Wiederbelebung oder Anreicherung** des Wassers unterscheiden. Beides macht in meinen Augen Sinn, muss aber nicht zwingend in einem System erfolgen. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass viele Systeme nur in einem Segment wirken.

Reine Schadstoffbeseitigung

Aktivkohlefilter

Aktivkohlefilter kennt jeder, der einen Brita-Filter zuhause hat. Es filtert kleine Partikel, Blei- und Kupferpartikel aus dem Wasser und reduziert den Kalkgehalt. Schwermetalle, Nitrate, Keime, Medikamentenrückstände etc. filtert es nicht. Aktivkohlefilter werden oft anderen Filtern vorgeschaltet, damit diese kleine Partikel filtern, die andere Filter beschädigen könnten.

In meinen Augen ist es daher als Ergänzung zu anderen Filtern super, für sich alleine aber nicht ausreichend.

Umkehrosmose

Osmoseanlagen filtern mit ihrer mehrstufigen Membran so gut wie alle im Wasser befindlichen Stoffe heraus – egal ob erwünscht oder unerwünscht. Die Schadstoffe werden in der Regel mit einem Teil des Wassers als Abwasser abgeführt. Das gefilterte Wasser ist hochohmig mit einem extrem niedrigen Leit- und ppm-Wert. Es eignet sich damit hervorragend zur Entschlackung und Entgiftung und ähnelt dabei hoch reinem Regenwasser (Destillat), welches schon durch Hildegard von Bingen angepriesen wurde. Da es frei von Mineralien und daher ungesättigt ist, verbindet es sich mit Schlacken und Giften im Körper und scheidet diese aus.

Allerdings bindet es auch lebenswichtige Mineralien im Körper und leitet diese aus. Daher eignet es sich meiner Meinung nach nur zeitlich begrenzt zu Kurzwecken. Hinzu kommt, dass Mineralien ein Wasser basisch machen und Osmosewassers aufgrund der Armut an Mineralien sauer ist!

Osmoseanlagen arbeiten mit Strom und Druck. Der Vorteil ist, dass sie dadurch Hormone aus dem Wasser filtern können. Der Nachteil ist, dass die Sauerstoffmolekularstruktur zerstört wird und das Wasser tod ist.

Reine Wiederbelebung & Anreicherung

Re-Mineralisierung

Die Anreicherung mit Mineralien kann über verschiedene Arten von und Gesteinen erfolgen. Am bekanntesten sind Wasseredelsteine zur Remineralisierung.

Re-Strukturierung

Daneben sind EM-Pipes zur Restrukturierung des Wassers immer beliebter geworden. Es handelt sich dabei um Effektive Mikroorganismen, die in Abwesenheit von Sauerstoff in feinstes Keramikpulver eingebrannt wurden. Die Mikroorganismen können so ihre langwellige Infrarotstrahlung beibehalten und sie auf das Wasser übertragen. Dadurch wird die Clusterstruktur von belastetem und durch große Molekülhaufen verklebtem Wasser wieder feiner, es kann Belastungen lösen und seine ursprüngliche Schwingung wieder annehmen. Effektive Mikroorganismen arbeiten nach dem Prinzip der Fermentierung mit energetischen, regenerativen, antioxidativen und symbioselenkenden Eigenschaften.

Wasserstoffanreicherung

Zusätzlich kann man sein Wasser mit Wasserstoff anreichern, um seine antioxidativen Eigenschaften zu stärken und die Mitochondrien zu reinigen. Dafür haben sich zwei Technologien etabliert:

- Ionisierer, die mit Elektrolyse arbeiten und basisches Wasserstoffwasser erzeugen. Nachteil ist, dass der abgespaltete Sauerstoff dabei entweder im Wasser verbleibt und sich leicht wieder mit dem Wasserstoff verbinden kann oder als Abfall abgespalten wird, wobei auf 1/2 Liter ionisiertes Wasser 1/2 Liter Abwasser entsteht. Ionisierer können meist kein Umkehrosmosewasser verarbeiten, weil die Mineralien für die Elektrolyse fehlen. Allerdings sollte das Wasser dem natürlichen, basischen Niveau des Körpers entsprechen und nicht weit über das Ziel hinaus schießen. Denn unser Magen braucht seine Säure und sollte durch zu basisches Wasser nicht belastet werden. Ich habe mich gegen einen Ionisierer entschieden, da man ein natürliches basisches Niveau auch mit einem guten Filter erreichen kann (s.u.).
- Wasserstoff-Generatoren, die aus jeder Art von Wasser Wasserstoffwasser erzeugen und den Sauerstoff dabei an die Umluft abgeben.

Ich habe zur Anreicherung mit Wasserstoff einen gesonderten Beitrag geschrieben.

All diese Systeme sind gute Ergänzungen für gefiltertes Wasser. Sie reinigen jedoch das Wasser nicht oder nur indirekt und stellen keinen Ersatz zur Filterung dar. Das wird von einigen Herstellern manchmal anders dargestellt.

Natürliche Systeme mit einer Kombination aus Schadstoffbeseitigung, Wiederbelebung & Anreicherung

Ein sensationelle Methode sein Trinkwasser zu filtern und wiederzubeleben sind in meinen Augen die Systeme, die sich an der Natur orientieren. Sie arbeiten mit mehrstufigen Filtersystemen, welche Schadstoffe aus dem Wasser filtern und die Mineralien des Wassers erhalten. Dabei werden Keime, Bakterien, Schwermetalle, Nitrate, Hormone und Medikamentenrückstände aus dem Wasser gefiltert und der Gehalt an Kalk und Chlor reduziert. Danach wird das Wasser

umfangreich energetisiert und belebt. Das Wasser folgt dabei der Schwerkraft und rieselt langsam durch verschiedene Stufen der **Filterung (**gegen Keime, Bakterien, Sediment, Kalk, Schadstoffe und Ablagerungen jeglicher Art), der **Ionisierung, der Energetisierung & Mineralisierung** (für basisches, weiches und süßes Wasser) und der **Magnetisierung** (gibt dem Wasser seine natürliche, hexagonale Struktur zurück).

Natürlich gefiltertes und wiederbelebtes Wasser ist lebendiges Wasser, welches unserem Zellwasser sehr ähnlich ist und deshalb die Zellverfügbarkeit und die Zellkommunikation optimiert.

Das Wasser aus natürlichen Wasserfiltern reduziert die Gesamthärte und die elektrische Leitfähigkeit des Leitungswassers. Da es ohne Druck arbeitet, dauert es allerdings lange Hormone aus dem Wasser zu filtern. Manche Systeme arbeiten daher mit einem vorgelagerten Osmosefilter. Ich halte diese Kombination nicht für sinnvoll, weil zwei gegensätzliche Systeme miteinander gekoppelt werden. Dabei bleibt das Wasser übersäuert und die Sauerstoffmolekularstruktur bleibt weitgehend zerstört. Man sollte sich also entweder für das Eine oder für das Andere entschließen.

Mein Wasserfilter

Ich persönlich habe mich für einen Yve-Bio Wasserfilter als Auftischgerät mit Glaswassertank entschieden, der eine solche Kombination aus Schadstoffbeseitigung, Wiederbelebung & Anreicherung wie oben beschrieben darstellt und in dem das Wasser der Schwerkraft folgen kann.

Auftischgeräte sind nicht an die Leitung angeschlossen, da sie ja ohne Druck arbeiten. Ich habe aber einen ausziehbaren Wasserhahn, mit dem ich den oberen Tank befüllen kann, was man ja mehrmals täglich macht. Der untere Wassertank enthält nach der Filterung keimfreies Wasser. Dieses wird noch zusätzlich mit Mineralien angereichert. Optional kann man auch noch EM-Pipes in den unteren Tank einsetzen. Ich fange das Wasser in einer Karaffe auf, in der ich ab und zu auch noch Wasseredelsteine liegen habe.

Yve-Bio ist ein deutsches Unternehmen, welches die japanische Technologie auf deutsche Gegebenheiten anpasst. Der Vertrieb erfolgt direkt über den deutschen Anbieter und ist frei von fragwürdigen Vertriebsmodellen, wie es leider bei anderen Herstellern manchmal der Fall ist. Es ist einfach ein sympathisches, Familienunternehmen mit Spaß an der Sache und direktem Kontakt zur Forschung. Die Schadstoffbeseitigung wird zudem von unabhängigen Labors überprüft, wobei nicht (wie sonst oft) nur bereits gefiltertes Wasser zum Test eingeschickt wurde. Stattdessen wurde das Labor mit einem Wasserfilter beliefert, so dass es verschiedene, selbst gefilterte Leitungswasser testen konnte. Sogar kontaminiertes Wasser lieferte dabei eindrucksvolle Testergebnisse. Die neueste Entwicklung ist der Ultimative Wasserfilter, der auch Hormone eindrucksvoll filtert.

Und so wird das Wasser im Yve-Bio Ultimative Wasserfilter aufbereitet:

- Der DOME-FILTER® befreit das Leitungswasser durch Silberionen, Keramik, Aktivkohle und Reduktionsmedien zu über 99% von Pestiziden wie Glyphosat, Medikamentenrückständen, Hormonen, Schwermetallen, PCB’s uvm.:
    - Eine mit Silberionen imprägnierte Keramik wirkt stark bakteriostatisch und selbststerilisierend. Diese Silberionen sind toxisch für Bakterien und verhindern, dass sich Schimmel und Algen auf der Oberfläche des Filters bilden.
    - Ein Keramikfilter mit einer Porengröße von 0,2 – 0,8 Mikron (also kleiner als alle Viren und Bakterien) fängt Verunreinigungen ab, während das Wasser durch ihn hindurchfließt. Das Innere der Keramik ist ein verschlungenes Labyrinth aus scharfen Winkeln, das dazu dient, alle Partikel aufzufangen, die in die Außenfläche eingedrungen sind. Dieses Filtersystem imitiert einen Teil des natürlichen Wasserreinigungsprozesses der Erde. So wie das Wasser auf seinem Weg durch Gesteinsschichten in die Tiefe sickert, durchdringt das Wasser in einem Keramikfilter natürliche

Medien, um sich von Verunreinigungen zu befreien.
    - Ein Aktivkohlekern aus Kokosnussschalen dient zur Erhöhung der Adsorptionsfähigkeit des Filters.
    - Schwermetall-Reduktionsmedien filtern giftiges Blei heraus.So wie das Regenwasser in den Boden sickert und teilweise jahrzehntelang durch die unterschiedlichen Gesteinschichten läuft, die es reinigen und mit Mineralien und Spurenelementen anreichern, benötigt auch der DOME-FILTER® ausreichend Zeit, um das Wasser in reines, strukturiertes Wasser zu verwandeln (lt. Herstellerangaben bis zu 1,2 l pro Stunde). Es kann 4-6 Wochen dauern, bis alle Luft aus dem Filter ausgetreten ist, was die Filtergeschwindigkeit anfangs noch verringert.
- Die Energy-Vitality Kartusche energetisiert das Wasser mit einem Mix aus Turmalin, Germanium, Jade und Phlogopit und macht es wieder lebendig.
    - **Turmalin** ist das einzige Mineral welches permanent „Strom“ erzeugt. Es ist eine natürliche Quelle welche negative Ionen und ferne Infrarot (FIR)-Strahlen absondert. Die Wellenlänge entspricht der von H^2O, wodurch es vom Körper sehr gut aufgenommen wird. Turmalin gibt Strom in Höhe von 0,06 mA ab. Dies entspricht der Stromstärke mit der unser Nervensystem arbeitet. Durch Turmalin wird eine Normalisierung des Nervensystems herbeigeführt.
    - **Germanium** reichert das Wasser mit Sauerstoff an. Es ist dadurch hilfreich bei der Vorbeugung diverser Krankheiten, denn aufgrund dieser Funktionen werden die Köperzellen mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt. Wenn Zellen nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden, können sie ihre normalen Stoffwechselfunktionen nicht umsetzen. Zudem wird vermutet, dass Germanium aufgrund einer stimulativen Wirkung auf das Immunsystem auch eine krebshemmende Wirkung haben soll.
    - Der hauptsächlich aus Grönland stammende Edelstein **Phlogopite** soll helfen, die eigene Identität zu bewahren. Phlogopite besteht aus Mineralien des menschlichen Körpers wie zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Chlorophyll. Darüber hinaus soll Phlogopite unserem Gehirn helfen, ein optimales Temperaturniveau zu erhalten.

- **Jade** ist natürlicher alkalischer Heilstein, der die Durchblutung der Nebenniere und die Nierentätigkeit anregen soll. Weiterhin soll Jade eine positive Wirkung auf die Kreativität und Aktivität des menschlichen Geistes haben. Die Weiße Jade soll außerdem vor allem das Immunsystem und die weißen Blutkörperchen stärken.

Ich hatte erst jahrelang den Yve-Bio Wasserfilter 500 (vergleichbar mit dem Wasserfilter 3000, nur kleiner), der mir schon super gefallen hat. Jetzt bin ich auf den Yve-Bio Ultimative Wasserfilter umgestiegen, der noch sehr viel mehr bedenkliche Dinge wie Hormone aus dem Wasser filtert. Allerdings dauert es leider auch sehr viel länger, das Wasser zu filtern. Insofern muss man abwägen, ob man weniger und dafür erstklassig gut gefiltertes Wasser oder mehr aber dafür „nur“ sehr gut gefiltertes Wasser braucht.

Ergänzende Geräte

Einen handlichen Reisefilter für unterwegs gibt es z.B. von Maunawai, die auch schon jahrelang im Geschäft sind und mit einer ähnlichen Filtertechnologie arbeiten. Bei Kannenfiltern muss man bezüglich der Filterleistung natürlich deutliche Abstriche machen und es besteht immer ein gewisses Risiko der Selbstverkeimung, welches die großen Auftischgeräte aufgrund ihres keimfreien unteren Wassertanks nicht haben.

Den Wasserstoff-Generator habe ich gesondert angeschafft, da ich ja zum Kochen zwar gefiltertes, aber kein Wasserstoffwasser benötige.

Fazit

Als das Gerät 2017 bei uns eintraf, waren die Erwartungen meiner Familie nicht besonders hoch. Meine Männer tranken eh nur Mineralwasser mit Kohlensäure und wollten mit meinem „Sumpfwasser“ nichts zu tun haben. Das Aufstellen und Einweichen des Filters dauert eine Weile und zu Anfang läuft das Wasser auch noch ziemlich langsam durch den Filter. Als dann die erste Karaffe auf dem Tisch stand, waren dann doch alle neugierig. Und welch Überraschung, es hat allen super geschmeckt. Wir haben zu dritt echt direkt 3 Liter davon getrunken und sind mittlerweile alle zu Fans geworden. Unsere Trinkmenge hat sich deutlich

erhöht – es muss ja jetzt auch keiner mehr Wasserkästen schleppen . Das Wasser schmeckt wirklich richtig lecker, weich und süß. Das hat sich seit 2017 auch noch nicht geändert.

Die Natur versorgt Menschen, Pflanzen und Tiere durch ihr Wasser mit Energie. Quellwasser sind von Natur aus reich an Mineralien. Das ist besonders in der heutigen Zeit wichtig, in denen uns unsere Ernährung nicht mehr ausreichend mit Mineralien versorgen kann. Jedoch wird unser Trinkwasser in Kläranlagen und durch Verunreinigung aus der Landwirtschaft seiner natürlichen Kraft beraubt. Mit natürlich arbeitenden Filtersystemen wird aus Leitungswasser wieder ein natürliches, reines und energetisierendes Element. Sie nehmen die Natur als Vorbild und in meinen Augen gibt es nichts besseres als Mutter Natur.

Im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung unterstütze ich Menschen dabei, zu einer gesunden Lebensweise auf vielen Ebenen zu finden und chronische Krankheiten in den Griff zu bekommen. Ihr könnt mich gerne kontaktieren, ich berate per Zoom, Skype oder Telefon weltweit.

Exkurs: Die Natur als Vorbild

Der japanische Physik-Nobelpreisträger Professor Yoshiaki Goto und sein Kollege Dr. Schoji Yamashita entdeckten in den 60er Jahren bei Studien in der Natur durch Zufall ein Tal, dessen Pflanzen sich durch besondere Leuchtkraft und Wachstum auszeichneten. Es wirkte, als würde die gesamte Pflanzenwelt eine besondere Energie ausstrahlen und über enorme Widerstandsfähigkeit verfügen.

Sie untersuchten die Pflanzen und stellten fest, dass es das besondere, lebendige Wasser in ihren Zellen war, was ihnen diese Kräfte verlieh. Das Wasser hatte völlig andere Eigenschaften als Brunnen- oder Leitungswasser und ist dem körpereigenen Zellwasser sehr ähnlich. Es zeichnet sich durch eine geringe Zahl von Eisenionen aus, die sich in einem hoch energetisierten Zustand befinden und wurde von ihnen Wasser des Lebens genannt.

In den folgenden 20 Jahre untersuchten sie die natürlichen Gegebenheiten dieses Tals und arbeiteten daran, seine Wasserreinigung und Wasserbelebung mit natürlichen Materialien und Prozessen nachzubauen. Das Ergebnis ist das Pi-Wasser, welches dem lebendigen Wasser aus der Natur fast völlig entspricht. Dabei wird das Wasser zuerst von Schadstoffen gereinigt, dann werden schädliche Informationen neutralisiert und schließlich wird es neu strukturiert.

In Studien an der Nagoya Universität konnten erstaunliche positive Effekte auf Pflanzen, Tiere und Menschen gezeigt werden. Dazu gehören Qualitäts- und Wachstumssteigerung von Pflanzen sowie Tieren und Leistungssteigerung sowie Gesundungen bei Menschen.

Quellen

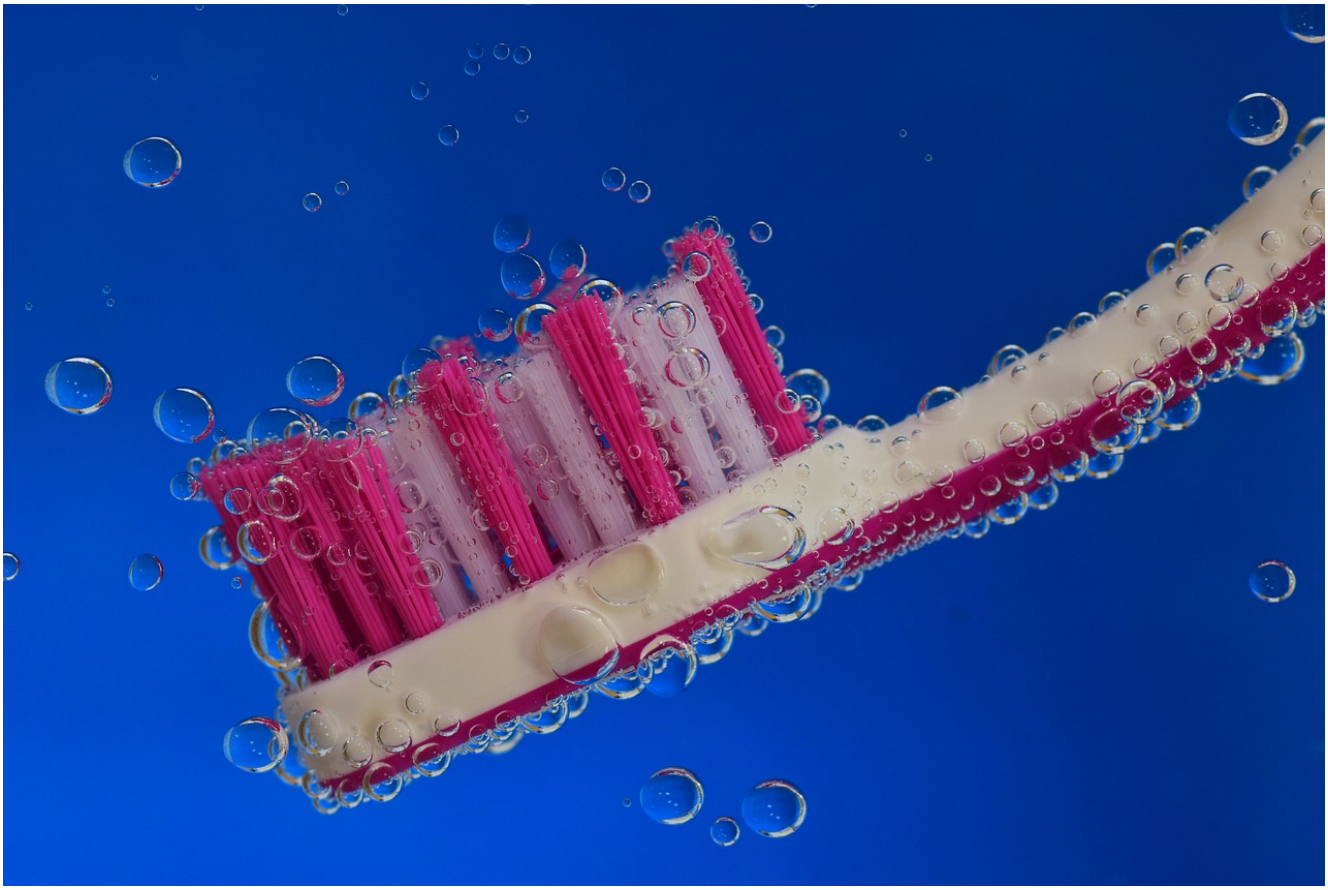
The Miracle of Pi-Water: A Gift from the Cosmos: The Revolutionary Technology of Water That Will Save our Planet and its People, Shinji Makino, 1999

http://yve-bio.com/Labortests-und-Gebrauchsanweisunge
http://www.quellwasseroase.de/Pi-Wasser

http://www.nikkenwellbeing.at/s/product-technologies/pimag-water.html

http://www.brita.de/brita/de-de/cms/cpd.grid

Fluoridfreie Zahnpasta selber machen



Wenn man anfängt sich über einen gesunden Lebensstil Gedanken zu machen, kommt man an dem Thema Zahnpasta irgendwann nicht mehr vorbei. Denn die meisten Produkte enthalten neben diversen chemischen Substanzen auch Fluoride.

Fluoride wurden früher medikamentös verabreicht, um eine überschießende Schilddrüse zu stoppen. Denn Fluoride können nachweislich die Schilddrüsenfunktion stören. Eine ausreichende Jodzufuhr kann diesen Effekt übrigens mildern.[1]

Es gibt mittlerweile einige gute Zahncremes mit natürlichen Zutaten und ohne Fluoride zu kaufen. Mir gefällt z.B. die Weleda Calendula Zahncreme oder die zeolith-haltige Zahncreme.

Ich habe mir eine spezielle Zahnpasta mit gesunden Zutaten und ohne Fluoride zusammen gebraut, die ich hier mit Euch teilen möchte. Sie ist schnell und einfach herzustellen und alle Zutaten bestehen aus Lebensmitteln. Aber bitte beachtet, dass es mein Privatrezept ist und keine Empfehlung für Eure Zahnpflege darstellt. Ich benutze die selbstgemachte Zahncreme im Wechsel mit anderen Zahncremes, da man Natron und Zeolith aufgrund ihrer abrasiven Eigenschaften nicht täglich verwenden soll.

Rezept:

- 60 g Kokosöl: Forscher haben bewiesen, dass Kokosöl Karies aufhalten kann. Denn Kokosöl hemmte stark das Wachstum der meisten Stämme von Streptokokken-Bakterien einschließlich Streptococcus mutans – ein säureproduzierendes Bakterium, welches eine Hauptursache für Karies ist.[2]
- 30 g Xylith: Xylith hemmt nachweislich das Wachstums von Kariesbakterien im Mundraum, reduziert Zahnbelag und trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei.[3]
- 15 g Natron: Natron ist eine weiche kristalline Substanz, die ein mildes Schleifpotential besitzt. Sie tötet Bakterien ab und neutralisiert sowie entgiftet bakterielle Säuren und Toxine, die sich in Plaques (bakteriellen Biofilmen) bilden.[4] Zu viel Natron kann allerdings den Zahnschmelz

angreifen, daher sollte man es nicht täglich anwenden.

- 1 g Nelkenpulver: Nelken haben eine wachstumshemmende Wirkung gegen kariesverursachenden Keime (Streptococcus mutans) und werden sogar in einer Studie zur Verwendung in Zahncremes empfohlen.[5]
- 1 g Zeolith: Zeolith bindet Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren. Allerdings kann es ebenfalls wie Natron auf Dauer abrasiv auf den Zahnschmelz wirken.
- 15 Tropfen Propolis: Propolis kann laut einer Studie die dentale Plaque und die Gesundheit des Zahnfleisches positiv beeinflussen. Gerade Menschen mit Zahnfleischentzündungen profitieren von der Verwendung einer propolis-haltigen Zahnpasta.[6]
- 15 Tropfen Pfefferminzöl o. ä. je nach Geschmack: Es reduziert Schwellungen und sorgt für frischen Atem.

Alles mit einem Mixer cremig rühren und in kleine Glastiegel füllen. Wir benutzen ein kleines Buttermesser, um die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu geben.

Fazit:

Die Zahncreme ist großartig und mein Zahnarzt ist zufrieden mit Zähnen und Zahnfleisch. Wir haben deutlich weniger Zahnbeläge und gesundes, festes Zahnfleisch. Und das Beste: jedes Familienmitglied kann sich nach Belieben seinen eigenen Geschmack mixen .

Quellen:

[1] Fluoride exposure and thyroid function among adults living in Canada: Effect modification by iodine status: Effect modification by iodine status, Malin et. al. In: Science direct

[2] Coconut oil inhibits caries, Athlone Institute of Technology, Ireland. In: British Dental Journal

[3] Effectiveness of xylitol and polyol chewing gum on salivary streptococcus mutans in children: A randomized controlled trial, Aluckal, E., Ankola, A. In Pubmed.

[4] What Are You Brushing With? A few comments on the subject of dentifrices, Keyes, P.

The Microbiology of Primary Dental Caries, Tanzer, D. et. al. In: pubmed

[5]Anticariogenic potentials of clove, tobacco and bitter kola, Uju D., Obioma N. In: pubmed

[6]Influence of the toothpaste with brazilian ethanol extract propolis on the oral cavity health, Skaba D. et. al. In: pubmed

---

Rechtlicher Hinweis:

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Pixabay

Medizinischer Wasserstoff für

gesunde Mitochondrien und Zellerneuerung

Es gibt in Nordenau eine Heilquelle, zu der jährlich Tausende von Menschen pilgern, um das besondere Wasser zu trinken. Patienten, die den Stollen regelmäßig besuchten und das Wasser tranken, spürten Besserungen bei Erkrankungen wie z.B. Tinnitus, Herzkreislaufbeschwerden, Atemwegsproblemen, Wirbelsäulensyndrom, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen oder Diabetes. Wissenschaftler sind dem sog. Nordenau-Phänomen auf den Grund gegangen und haben verblüffendes festgestellt: Das Wasser der Nordenau-Quelle enthält ungebundene Wasserstoffatome!

Was hat es mit dem Wasserstoff auf sich, der seit 10 Jahren auch mehr und mehr in der Medizin eingesetzt wird?

Wasserstoff im Körper

Molekularer Wasserstoff (H_2) ist ein relativ junges, aber vielversprechendes Thema in der Medizin. Es wirkt auf der einen Seite **antioxidativ** auf oxidativen Stress und freie Sauerstoffradikale und unterstützt auf der anderen Seite die **Energieerzeugung in den Mitochondrien**. H_2 kann die Verhaltensweisen von entzündungs-, allergie-, Zelltod- und oxidationsfördernden Proteinen hemmen oder verändern. Diese Proteine sind an vielen chronischen oder akuten Erkrankungen beteiligt. [1]

Normalerweise wird Wasserstoff im Rahmen des **Zitronensäurezyklus** aus Kohlehydraten extrahiert und für die NADH-Produktion im Körper eingesetzt. Er

reagiert dann mit Sauerstoff und erzeugt Elektronen für die ATP-Moleküle in den Mitochondrien. [1]

Wird **Wasserstoff als reines Gas oder gelöst in Flüssigkeiten** aufgenommen, kann es diesen aufwändigen Prozess umgehen, denn es ist in kürzester Zeit in der Zelle und steht den Mitochondrien zur Energieproduktion zur Verfügung. Wasserstoff ist so klein, dass es fast keine physikalische Masse besitzt, so fast alle Stoffe durchdringt und sich sehr schnell im Organismus verteilt. Dadurch kann es auch die Blut-Hirn-Schranke passieren und seine positiven Effekte im Gehirn verrichten. [2]

Oxidativer Stress und freie Sauerstoffradikale – Auslöser vieler Erkrankungen

Es ist mittlerweile bekannt, dass **oxidativer Stress** bei so gut wie allen Herz-Kreislauf-, rheumatischen, gastrointestinalen, neurodegenerativen, metabolischen, neoplastischen und andere Erkrankungen eine essentielle Rolle spielt und den Alterungsprozess steuert. [3 ,4, 5, 6]

Dabei werden **freie Radikale** als Nebenprodukte des oxidativen Stoffwechsels erzeugt. Es handelt sich dabei um **reaktive Sauerstoff-Spezies (Sauerstoffradikale)** und **reaktive Stickstoffspezies**. In einem gesunden Körper und einem normalen Ausmaß ist der Körper in der Lage, diese wieder abzubauen. Nehmen diese jedoch Überhand, können sie Schäden an zellulären Makromolekülen erzeugen, was schließlich zu zellulären Dysfunktion, Zelltod oder sogar zur Entstehung von Krankheiten führt. [7], [8]

Mitochondrien sind von oxidativem Stress stark betroffen. Geringe Konzentrationen freier Radikale werden normalerweise durch zelluläre Antioxidatien neutralisiert. Eine zu hohe Konzentration freier Radikale verursacht unter pathologischen Bedingungen jedoch Schäden an den Mitochondrien. Und die mitochondriale Dysfunktion ist bei nahezu allen chronischen Erkrankungen ein großes Thema. Die Konsequenz dieser Entwicklung ist der Zelltod. [9]

Oxidativer Dauerstress wird u.a. durch Umweltbelastungen wie eSmog und Umweltgifte erzeugt, durch Nährstoff- und Bewegungsmangel, Medikamente, Strahlentherapie, Pestizide oder Lebensmittelzusatzstoffe. [10]

Forschung

Schon lange wird in der Medizin nach Antioxidantien gesucht, die einem Übermaß an schädlichen freien Radikalen entgegen wirken, um so bei vielfältigen akuten und chronischen Erkrankungen helfen zu können. Der Nachteil vieler dieser Antioxidantien als Nahrungsergänzungsmittel ist, dass sie dadurch auch in Prozesse des Immunsystems eingreifen und dieses stören können. [11]

Im wissenschaftlichen Nature Medicine erschien im Mai 2007 erstmalig eine japanische Studie zum therapeutischen Einsatz von Wasserstoff. Dr. Ikuroh Ohsawa et al. konnten darin den Nutzen von Wasserstoff als **therapeutisches Antioxidans durch selektive Reduzierung zytotoxischer Sauerstoffradikale** nachweisen. Wichtig ist dabei das Wort „selektiv“, denn anders als andere Antioxidantien wandelt es ausschließlich übermäßigen Sauerstoff zu Wasser um und greift nicht in die lebensnotwendigen Oxidationsprozesse im Körper ein. [12]

Einen sehr schönen Überblick über die vielfältigen klinischen Effekte von Wasserstoff gibt die internationale Studie Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine von Nicolson et al. mit wissenschaftlicher Beteiligung aus den USA, Uruguay, Mexiko und Japan.

Darüber hinaus gibt es bereits mehrere Hundert klinische Studien über die Wirksamkeit und Sicherheit von medizinischem Wasserstoff für therapeutische Zwecke. Viele davon findet man auf Fachportalen wie z.B. Molecular Hydrogen Studies, Molecular Hydrogen Foundation oder Medical Gas Research.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die Autoren über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Wasserstoff in der Medizin einige sind. Die positiven Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit sind dabei wirklich faszinierend und das, obwohl bis heute keinerlei Nebenwirkungen oder Kontraindikationen gefunden wurden.

Arten der Einnahme

Molekularer Wasserstoff kann als Gas eingeatmet, in einer Salzlösung injiziert oder in Wasser gelöst getrunken werden.

Die **Inhalation von H_2-Gas** über eine Maske, Nasenkanüle oder ein Beatmungsgerät (mit einer Konzentration von <4%) ist die einfachste Methode, medizinischen Wasserstoff aufzunehmen. Diese Methode erfordert jedoch ein entsprechendes Gerät.

Wasserstoff kann auch als **injizierbare Kochsalzlösung** verabreicht werden.

Das Trinken von **Wasserstoffwasser** ist jedoch mit Abstand die einfachste, praktischste und effektivste Methode der H_2-Verabreichung. [13]

Nebenwirkungen sind nicht bekannt, auch nicht bei langjähriger Anwendung. Wasserstoff wird seit Jahren problemlos in Tauchgasgemischen verwendet, um die Dekompressionskrankheit beim Tauchen in großen Tiefen zu verhindern. Auch in anderen Formen, wie z.B. H_2-Wasser, gibt es keine toxischen oder Sicherheitsbedenken. [13]

Einsatzgebiete

Durch seine milden, aber effizienten, antioxidativen Eigenschaften, kann Wasserstoff u.a. anti-apoptotische (den Zelltod verhindernde), anti-entzündliche, anti-allergische und metabolische Effekte in Zellen und Geweben verursachen, indem es oxidativen Stress und überschüssige Mengen an Sauerstoffradikalen und reaktive Stickstoffspezies reduziert. [2]

Daneben kann Wasserstoff offensichtlich auch die Genregulation positiv beeinflussen, die durch Sauerstoffradikale und reaktive Stickstoffspezies gestört wird. [14]

Nicolson et al. trägt im International Journal of Clinical Medicine eine eindrucksvolle Liste von 338 Studien zum erfolgreichen Einsatz bei folgenden Erkrankungen und Einsatzbereichen zusammen: [13]

- Entzündliche Erkrankungen
- Verletzungen in z.B. Gehirn, Lunge, Niere, Netzhaut, Leber oder Bauchspeicheldrüse
- Infektionen und Blutvergiftung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere Arterienerkrankung
- Neurodegenerative Erkrankungen wie Amyotrophe Lateralsklerose/ALS, Parkinson, Alzheimer oder Huntington
- Metabolische Krankheiten wie das metabolische Syndrom mit Fettleibigkeit, Insulinresistenz, Dyslipidämie und Hypertonie
- Ischämie/Minderdurchblutung und Reperfusion, häufig im Herzen, Gehirn, Niere, Leber, Netzhaut, Lunge oder Magen-Darm-Trakt
- In der Strahlen- und Krebsbehandlung
- Für Haut und Alterung
- Für Reproduktionsgewebe, Schwangerschaft, Neugeborenenentwicklung und Neugeborene
- In der Sportmedizin

Molekularer Wasserstoff ist damit ein Rundum-Therapeutikum, was nicht nur gegen akute und chronische Erkrankungen, sondern auch präventiv eingesetzt wird.

Methoden zur eigenen Herstellung von Wasserstoffwasser

Das schöne am Wasserstoffwasser ist, dass man es sich täglich mit wenig Aufwand selbst herstellen kann. Es gibt drei Verfahren zur Erzeugung von Wasserstoffwasser: Basische Wasser-Ionisierer, mineralische Wasser-Ionisierer und pH-neutrale Wasserstoff-Generatoren.

Basische Wasser-Ionisierer (Elektrolyth)

Bei diesem Verfahren wird i.d.R. per Elektrolyse Wasserstoffgas & alkalisches Wasser an der Kathode und Sauerstoff & saures Wasser an der Anode erzeugt. Kathode und Anode sind durch eine Membran voneinander getrennt, sodass alkalisches und saures Wasser separiert werden. Mineralien aus dem Quellwasser fallen während der Elektrolyse aus und setzen sich ab. Das Ergebnis ist auf der

einen Seite ein basisches, mit Wasserstoff angereichertes Wasser und auf der anderen Seite ein saures Wasser, was man zum Putzen verwenden kann. Wird eine System ohne Membran gewählt, bei dem der Sauerstoff im Wasser verbleibt, kann sich dieser leicht wieder mit Wasserstoff zu Wasser verbinden.

Der ursprüngliche Sinn dieser Ionisierer war in erster Linie die Erzeugung von basischem Wasser und nicht die Anreicherung mit Wasserstoff. Daher gibt es leider auch eine ganze Reihe von Systemen, bei denen der nachweisbare Wasserstoffgehalt verschwindend gering ist. Es gibt zwar Ionisierer, die ausreichende Mengen an gelöstem Wasserstoffgas erzeugen, führen jedoch aufgrund des alkalischen pH-Wertes des Wassers schnell zu Verkalkung der Elektroden, was wiederum verhindert, dass sich das Wasserstoffgas im Wasser auflöst. [15]

Wasser-Ionisierer können nicht mit gereinigtem Wasser aus Umkehrosmoseanlagen arbeiten, da sie die Leitfähigkeit des Wassers benötigen. https://www.jungbrunnenshop.de/info/der-jungbrunnen.html

Mineralische Wasser-Ionisierer (chemisch)

Molekularer Wasserstoff kann auch durch eine chemische Reaktion mit z.B. metallischem Magnesium in Wasser entstehen. Das Magnesium wird dabei zu Magnesiumhydroxid oxidiert, wobei Wasserstoffgas freigesetzt wird. Jedoch ist auch bei diesem Verfahren die erreichte Wasserstoffkonzentration eher gering. Außerdem läuft die Reaktion nicht konstant ab, das Magnesium löst sich mit der Zeit auf und bei kalkhaltigem Wasser kann eine Calciumschicht die chemische Reaktion beeinträchtigt. [17]

Wasserstoff-Generatoren

Wasserstoff-Generatoren sind dafür konzipiert, Wasserstoffwasser zu erzeugen. Der pH-Wert des Wassers verändert sich während der Anreicherung mit Wasserstoff nicht. So bleiben auch die Mineralien des Quellwassers wie Calcium und Magnesium im Wasser erhalten.

Bei diesem Verfahren wird ein kleiner Teil des Wassers mit Hilfe von Katalysatoren und Membranen in molekularen Wasserstoff und molekularen Sauerstoff gespalten. Der Sauerstoff wird als Gas an die Umgebung abgeleitet. Das erzeugte Wasserstoffgas wird durch das Wasser geleitet und reichert dieses an. Dieses Verfahren benötigt nur einen Bruchteil der Energie, die ein Ionisierer für die gleiche Menge an molekularem Wasserstoff benötigt.

Wasserstoff-Generatoren können anders als Ionisierer mit einem breiten Spektrum von Ausgangswasserbedingungen arbeiten. Sie können unabhängig vom Härtegrad und Kalkgehalt des Wassers hohe Konzentrationen molekularen Wasserstoffes produzieren. Allerdings sollte das Wasser nicht nitrathaltig sein, so dass hier gekauftes, stilles Quellwasser, gefiltertes Wasser oder auch Wasser aus Umkehrosmoseanlagen perfekt ist.

Fazit

Zur Behandlung chronischer Erkrankungen setzt die Naturheilkunde meist nicht an den (vielfältigen) Symptomen an, sondern versucht den Allgemeinzustand des Körpers zu verbessern. Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen haben zusätzliche Probleme mit dem Herzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Leber, Milz, Darm oder Nieren. Sie erhalten dafür Diagnosen wie Herzrhythmusstörungen, Fibromyalgie, Arthritis, Gicht, MS uvm. Wenn man jedoch die eigentlichen Ursachen findet, verschwinden viele Symptome wieder von ganz allein.

Freie Radikale sind nachweislich an der Entstehung vieler akuter und chronischer Erkrankungen beteiligt. Wasserstoffwasser hat sich als eine wirksame und sichere Therapie gegen viele dieser Erkrankungen erwiesen. Insofern wünsche ich dem Wasserstoff sehr, dass sein Siegeszug unaufhaltsam sein wird, gerade weil es so einfach ist, sich damit selbst zu versorgen.

Ich habe für meine Familie seit ca. 6 Wochen den Wasserstoff-Generator HyZen

eines führenden koreanischen Medizintechnik-Unternehmens im Einsatz. Korea ist zusammen mit Japan in diesem Bereich technisch führend. Das Gerät wird von einem deutschen Importeur geliefert, der sich wissenschaftlich mit dem Thema Wasserstoffwasser auseinander setzt und die Entwicklung für den Europäischen Markt mit beeinflusst. Wie eingangs erwähnt, geht es weniger darum, einzelne Symptome zu eliminieren, sondern ganz allgemein darum den Allgemeinzustand des Körpers zu verbessern. Nach täglicher Anwendung kann ich für meine Familie resümieren, dass wir uns durch den zusätzlichen Wasserstoff definitiv energetisiert und gesund fühlen. So haben wir unsere ganz persönliche Heilquelle bei uns zuhause im Einsatz

Quellen

[1] vgl. http://wasserstofftherapie.de/wissenschaft/

[2] vgl. Molecular Hydrogen as a Novel Antioxidant: Overview of the Advantages of Hydrogen for Medical Applications. Ohta, S., 2015

[3] vgl. A Mitochondrial Superoxide Theory for Oxidative Stress Diseases and Aging. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition. Indo, H.P., Yen, H.C., Nakanishi, I., Matsumoto, K., Tamura, M., et al., 2015

[4] vgl. Oxidative Stress in Neurodegeneration: Cause or Consequence?. Andersen, K., Nature Medicine, 2004

[5] vgl. New Insights for Oxidative Stress and Diabetes Mellitus. Oxidative Medicine and Cellular Longevity. Maise, K., 2015

[6] vgl. An Update on the Role of Free Radicals and Antioxidant Defense in Human Disease. Vendemiale, G., Grattagliano, I. and Altomare, E., International Journal of Clinical Laboratory Research, 1999

[7] vgl. The Biologic Clock: The Mitochondria?. Harman, D., Journal of American Geriatric Society, 1972

[8] vgl. Mitochondrial Role in Cell Aging. Miquel, J., Economos, A.C., Fleming, J. and

Johnson Jr., J.E., Experimental Gerontology, 1980

[9] vgl. Mitochondrial Medicine for Aging and Neurodegenerative Diseases. Reddy, P.H., Neuromolecular Medicine, 2008.

[10] vgl. Wasserstoff als medizinisches Gas – Eine universelle Therapie gegen zivilisationsbedingte Oxidation. Ferger, Dietmar, AKOM – Ihr Fachmagazin für angewandte Komplementärmedizin, 2017

[11] vgl. Bionische Regeneration: Das Altern aufhalten mit den geheimen Strategien der Natur. Warnke, U., 2017

[12] Vgl. Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. Ohsawa, I. et al., Nature Medicine, 2007

[13] vgl. Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine. Nicolson, G. L., Ferreira de Mattos, G., Settineri, R., Costa, C., Ellithorpe, R., Rosenblatt, S., La Valle, J., Jimenez, A., Ohta, S., Internation Journal of Clinical Medizin 2016

[14] Recent Progress toward Understanding Hydrogen Medicine: Potential of Molecular Hydrogen for Preventive and Therapeutic Applications. Ohta, S., Current Pharmaceutical Design, 2011. 17, 2241-2252. http://dx.doi.org/10.2174/138161211797052664

[15] vgl. https://www.h2-aqua.org

[16] vgl. https://www.jungbrunnenshop.de/info/der-jungbrunnen.html

[17] vgl. http://wasserstofftherapie.de/technik/

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestelltenErfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten

anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Pixabay

Aloe-Vera-Gesichtscreme

Die Kosmetikindustrie hätte es am Liebsten, wenn wir für jede Gesichtspartie, jede Tageszeit und jedes Alter eine andere Creme kauften. Dass das nicht so sein muss, habe ich am eigenen Leib getestet.

Anbei findet Ihr ein ganz einfaches Rezept für meine Lieblingsgesichtscreme – the one and only. Ich benutze sie morgens und abends für Augen, Gesicht und Dekolleté und wenn der Rest des Körpers mal Creme braucht, dann auch dafür.

Zutaten für 100 g Creme

Fettphase:

- 5 g Sheabutter
- 5 g Jojobaöl
- 8 g Arganöl
- 10 g Olivenöl
- 2 g Bienenwachs

Wasserphase:

- 1-2 Blatt Aloe Vera (ca. 8-10g)
- 56,5 g destilliertes Wasser

Sonstiges:

- 5 g Tegomuls (pflanzlicher Emulgator)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Melissenöl (keine Parfümöle)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Bergamotteöl
- 2-4 kleine Cremetiegel, steril ausgekocht
- Eine Pfanne als Wasserbad, 2 Einmachgläser, Pürierstab, Löffel, Feinwaage

Wissenswertes

Bei der Cremeherstellung unterscheidet man immer zwischen der Fettphase und der Wasserphase. Um beide miteinander zu verbinden, braucht man einen Emulgator. Gerade künstliche Emulgatoren erzeugen oft Allergien. Daher habe ich mich für den pflanzlichen Emulgator Tegomuls entschieden, der auch als Lebensmittel zugelassen ist.

Es gibt Wasser-in-Öl-Emulsionen mit mindestens 50% Öl oder Öl-in-Wasser-Emulsionen mit mehr Wasser als Öl. Diese Creme ist eine Öl-in-Wasser-Emulsionen mit einem Ölanteil von 35% und einen Wasseranteil von 65%.

Die Öle sollten kaltgepresst und aus Bioherkunft stammen, denn sie enthalten wertvolle Pflegestoffe, die beim Raffinieren verloren gehen.

Das Wasser sollte in jedem Fall gefiltert oder destilliert sein.

Ätherische Öle sorgen nicht nur für einen leichten Duft, sondern machen Cremes auch haltbarer, so dass man ggf. auf Konservierungsmittel verzichten kann. Wichtig ist, dass es wirklich reine ätherischen Öle und keine Parfümöle sind, die zu Hautreizungen führen können.

Für das Aloe Vera Gel habe ich übrigens zwei Aloe Vera Pflanzen auf der Fensterbank stehen. So habe ich immer frisches Gel da und brauche kein Konservierungsmittel. Man schneidet dann einfach das unterste Blatt ganz nah am Boden ab, lässt das gelbe Harz ca. 10 Minuten lang auslaufen (das kann die Haut reizen), häutet das Blatt dann und püriert das Gel anschließend. Da Aloe Vera ohne Konservierungsmittel nicht lange haltbar ist, fülle ich die Creme immer in mehrere kleine Tiegel und stelle die nicht benutzten in den Kühlschrank (wenn ich sie nicht vorher verschenke).

Zubereitung

- Die Bestandteile der **Fettphase** außer Sheabutter **(**Jojobaöl, Arganöl, Olivenöl, Bienenwachs) zusammen mit dem Tegomuls in ein Einmachglas schütten
- Destilliertes **Wasser** in das andere Einmachglas schütten
- Beide Einmachgläser gleichzeitig in ein heißes **Wasserbad** stellen bis die Fette geschmolzen sind, dann das Wasserbad vom Herd nehmen
- **Sheabutter** hinzu fügen bis sie geschmolzen ist
- Wasserphase langsam unter Rühren in die Fettphase gießen, ununterbrochen rühren
- Wenn es handwarm ist, das **Aloe-Gel** in die Creme einrühren
- Ganz zum Schluss die **ätherische Öle** unter ständigem Rühren langsam hinzu tropfen
- Nicht benutzte Cremetiegel im Kühlschrank aufbewahren

Fazit

Mittlerweile bin nicht nur ich, sondern auch meine Familie, Freunde und sogar meine Schwiegeroma auf den Geschmack dieser Creme gekommen. Sie kostet vergleichsweise wirklich wenig, ist recht schnell gemacht und macht einfach eine samtweiche Haut. In meinen Augen ist sie besser als jede teure Anti-Faltencreme.

Wenn Ihr Euch die Creme macht, achtet bitte auf Eure individuellen Verträglichkeiten. Alle Angaben ohne Gewähr und auf eigenes Risiko.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: casellesingold by pixabay

Hydroxypathie – so wird der Körper wieder bioverfügbar

Was macht man, wenn der Körper so stark intrazellulär übersäuert ist, dass es über die Ernährung nicht mehr ausgeglichen werden kann? Wie kommt man gegen Toxine an, die von Erregern ausgestoßen werden und Zellen sowie extrazelluläre Matrix übersäuern?

Es gibt Situationen, in denen die Übersäuerung so weit fortgeschritten ist, dass die Zellen bereits ihre negative Ladung verloren haben. In dem Fall ist es sehr schwer bis unmöglich, die Zellen mit Mineralien zu versorgen, da sich die positive Ladung der Zellen mit der positiven Ladung der Mineralien abstößt.

Ich habe neulich einen Artikel zur Entsäuerung geschrieben, in dem ich auf die bio-chemischen Hintergründe der latenten Übersäuerung und die verschiedenen Möglichkeiten der Entsäuerung eingegangen bin. Hier möchte ich ganz explizit auf eine ganz spezielle Form der Entsäuerung und Entschlackung mittels Hydroxypathie eingehen, die sich bei sehr starker Übersäuerung bewährt hat und eine gute Grundlage für weitere Therapien bildet. Da die Methode auch Nachteile hat, würde ich vorher sorgfältig abwägen und nur bei gravierender Übersäuerung in Betracht ziehen.

Übrigens gibt es aus schulmedizinischer Sicht weder eine Verschlackung, noch eine Übersäuerung. Maßnahmen zur Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung entstammen der Komplementär- oder Alternativmedizin, für deren Wirksamkeit es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt.

Die Zellen bioverfügbar machen

Die Hydroxypathie ist eine Prätherapie, die das richtige Milieu für nachfolgenden Therapien erzeugt. Es handelt sich dabei um den „zielgerichteten Einsatz von Hydroxidionen (OH^-) und Wasserstoffionen (H^+) in einer hexagonal strukturierten Wassermatrix zur Regulierung des physiologischen Säure-Basen-Haushalts und zur Einstellung eines therapierfähigen Milieus.“ (vgl. Fischer, Ronald, Hydroxypathie – Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes)

Durch das Basenkonzentrat gelangen negativ geladene Hydroxidionen (OH^-) in

die Zellen, die sich mit den positiv geladenen H-Ionen in den Zellen verbinden.

Dies hat zwei Vorteile:

- Aus dieser Verbindung entsteht neutrales Wasser, welches Schlacken aus der Zelle transportieren und den Pischinger Raum (Extrazellulärraum) regenerieren kann.
- Die Zelle wird negativ gepolt, so dass die Ionenkanäle der Zelle wieder positiv geladene Mineralien aufnehmen können.

Die pH-Verschiebung innerhalb und außerhalb der Zelle bewirkt also einen Ladungsaustausch und das Lösen und Abtransportieren von Schlacken. Die so neutralisierten Zellen können wieder am Stoffwechselprogramm des Körpers teilnehmen und tragen zur Verstärkung der Immunabwehr bei. So sollen Schmerzen ebenso verschwinden wie Entzündungen.

Herstellung und Wirkungsweise

Aus Wasser lassen sich sowohl saure, als auch basische Lösungen erzeugen. Denn Wasser besteht aus zwei Teilen Wasserstoff mit positiver Ladung (H^+ H^+) und einem Teil Sauerstoff mit negativer Ladung (O^-). Wendet man nun elektrochemische Scheideprozesse an, so entstehen H^+-Ionen und OH^--Ionen, die durch einer Wasseraufbereitung zu einer stabilen H^+-Säure (pH2) und einer stabilen OH^--Base (pH12) werden können. Damit kann man im Rahmen von Ionenaustauschprozessen den Körper entweder basisch oder sauer machen.

Basische Hydroxid-Lösung (OH-Lösung, Basenkonzentrat)

Die basische Hydroxidionenlösung besteht aus Wasser und Halitsalz. Es handelt sich dabei um ionisiertes Wasser mit einem pH-Wert von knapp über 12, dem durch Elektrolyse das positive Proton (H^+) entzogen wurde. Durch ein spezielles Verfahren wurden die basischen Bestandteile des Wassers (Hydroxydionen) in Microcluster eingebunden.

Die Lösung besitzt einen extrem hohen Anteil an Hydroxidionen (OH^-) sowie eine

ausreichend negative Spannung, um in protonenlastige Zellen zu gelangen.

In der Zelle verbinden sich die OH-Ionen mit H-Ionen (Protonen) zu Wasser. Denn saure Zellen ziehen mit ihrem starken positiven Potential die negativ geladenen hexagonalen Wassercluster mit den maskierten Hydroxidionen wie einen Magneten an. Über die Zellmembran gelangen sie in das Innere der Zelle und verbinden sich dort mit überschüssigen Protonen zu Wasser. Beladen mit Schlackeresten und Giften verlässt das Wasser danach wieder die Zelle. Die im Extrazellulärraum befindlichen Mineralien können nun wieder verstoffwechselt werden. Auch Säuren, die sich im extrazellulären Raum befinden, werden neutralisiert.

Die Hydroxidionenlösung wirkt auch antioxidativ als Oxidans- und Radikalfänger. Denn enzymatisch stabilisierter Wasserstoff kann ein zusätzliches Elektron aufnehmen. In dieser Formwirkt er im Energiestoffwechsel als wichtiger Elektronenüberträger, der reaktive Sauerstoffspezies (Oxidantien und Radikale) inaktiviert. Denn diese besitzen ein Elektronendefizit und suchen sehr aggressiv nach Elektronenspendern in den Körperzellen. Das (H^-) gibt bereitwillig sein Elektron an das Oxidans bzw. Radikal ab und verhindert so die Elektronenplünderung in den Zellen. Oxidativer Stress kann dadurch vermindert werden.

Saure Hydrogen-Lösung (H-Lösung, SanaCid)

Die saure Hydrogen-Lösung (H^+) wird aus Wasser und Kochsalz hergestellt und weist eine hohe Anzahl von Wasserstoffionen auf. Sie hat einen pH-Wert von 2,2 – 2,5 und tötet unerwünschte Mikroben ab. Denn mit Säuren werden Milieus geschaffen, die den pathogenen Keimen die Lebensgrundlage entziehen.

Durch den Herstellungsprozess werden vier leistungsfähige Oxidantien gebildet, die sich in einem fortlaufend ändernden Konzentrationsverhältnis zueinander befinden: Sauerstoff (O_2), Chlordioxid (ClO_2), Ozon (O_3) und Wasserstoffperoxid (H_2O_2). Diese Oxidantien wirken gegen die unterschiedlichsten Erreger und als Symbiose wirken sie gegen alle gemeinsam. Für bakterielle Erreger gibt es keine Möglichkeit, sich auf die metastabile Lösung einzustellen und wirkungsvolle Abwehrkräfte dagegen auszubilden.

Die H-Lösung wurde von verschiedenen Laboren auf ihre Verträglichkeit und Unbedenklichkeit geprüft:

- Dr. Lehn, Institut für medizinische Mikrobiologie und Hygiene, Universität Regensburg
- Dr. med. Frösner, Max von Pettenkofer-Institut, Ludwig-Maximilian-Universität München
- med. Yoss, Dermatest-Institut Münster
- Prucha, Institut für Hygiene und Umwelt, Lollar
- Ecoworld Laboratories Consulting GmbH, Wien
- Dr. Exner, Institut für Hygiene und öffentliche Gesundheit, Universität Bonn

Sie wird bei akuten Zuständen zur Trinkwasseraufbereitung, Schimmelbekämpfung und Reduzierung pathogener Keime eingesetzt.

Kombination beider Lösungen in der Schaukel-Therapie

Beide Lösungen werden auch im Wechsel in der Schaukel-Therapie (ZIST / Zeolith-indizierte-Schaukel-Therapie) gegen Erreger eingesetzt. Laut Ronald Fischer ist sie vor allem bei chronisch persistierenden Erregern wie z.B. Borrelien, Herpesviren, Chlamydien und Mykoplasmen interessant. Dabei wird das Säure-Basenmilieu mehrmals täglich hin und her gewirbelt. Durch die ständige Milieuänderung versagen so die Schutzmechanismen chronischer Keime und können sich nicht länger dem Zugriff des Immunsystems entziehen. Sie werden dadurch nach und nach dezimiert.

Die Basenkur

Eine Basenkur mit der OH-Lösung dauert mindesten 30 bis max. 90 Tage am Stück. Dabei trinkt man täglich vor dem Frühstück und vor dem Abendessen ein kleines Glas (25 ml) auf nüchternen Magen, damit es nicht den pH-Wert der Magensäure erhöht. Die Lösung kann auch im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnt werden (25ml Lösung auf 100ml Wasser und sofort trinken), ohne die Wirkung zu verringern.

Sinnvoll ist eine begleitende Entgiftung z.B. mit Zeolith, um Gifte und Schlacken

auszuleiten, die sich durch die Trinkkur lösen. Beste Ergebnisse werden erzielt, wenn die Regulation abends mit der H-Lösung abgerundet wird.

Mögliche Nebenwirkungen sind ein leichtes Brennen in der Speiseröhre, Magenverstimmungen oder Durchfälle.

Geschmacksdiagnose

Über den individuell erlebten Geschmack beim Trinken des Basenkonzentrats kann man Stoffwechselveränderungen erkennen. Denn das Geschmacksempfinden gibt einen Hinweis auf das Organ, an dem der Stoffwechsel nicht gut reguliert ist. Im Laufe der Basenkur verändert sich der Geschmack in der Regel.

Geschmack	Organ
Leicht salzig	Keins – alles in Ordnung
Stark salzig	Bindegewebe und Muskulatur
Bitter, metallisch	Nieren
Ammoniak, Lauge	Harn- und Blasensystem
Fischig	Leber
Faule Eier, schwefelig	Galle
Süß	Endokrines System, Bauchspeicheldrüse
Chlor, essigsauer	Magen-Darm
Scharf, brennend	Herz und Blutkreislauf
Neutral	Starke Belastung durch Nikotin, Opiate, Alkohol oder Tumorerkrankung

Fazit

Die Hydroxypathie arbeitet mit Wasserstoff, welches sich als Energiespeicher und Hauptakteur im Energiestoffwechsel der Atmungskette auszeichnet.

Die Wasserstofftherapie ist in meinen Augen ein spannendes, neues Feld, das sich therapeutisch bei chronischen Erkrankungen als vielversprechend erweist. Saure Zellen sind kranke Zellen. Wenn chronisch persistierenden Erregern ihre Toxine über Jahre in einem Körper ausgestoßen haben, dann hat sich oft eine starke intrazelluläre Übersäuerung mit verschlacktem Pischinger Raum eingestellt, die allein über Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr reguliert werden kann.

Allerdings stellt die Basenkur mit OH-Wasser auch eine Belastung für den Organismus dar. Sie kann zwar Zellen schnell in den basischen Bereich bewegen, um die negative Zellladung wieder herzustellen und den Extrazellulärraum zu entschlacken. Jedoch muss die Lösung vorher den Magen passieren, der ja sauer sein sollte. Bei mir hat das OH-Wasser leider zu einer Verringerung der Magensäure geführt. Eine Nebenwirkung, die ich nur bei extremer Übersäuerung in Kauf nehmen würde.

Gegen Erreger kann daran anschließend eine ZIST-Schaukeltherapie mit abwechselndem OH-Wasser und H-Wasser dabei helfen, pathogene Keime zu eliminieren. Ich persönlich bin aber eher der Fan davon, Erregern das Milieu zu entziehen und das Immunsystem zu stärken, als die Erreger abzutöten. Denn wir leben in einer Welt mit vielen Keimen, es kommt immer wieder zu Neuinfektionen und nur ein gutes Immunsystem kann uns vor Re-Infektion schützen.

Aber um darüber schreiben zu können habe ich sowohl die Basenkur als auch die Schaukeltherapie gemacht und kann sagen, dass die Kur einem einiges abverlangt. Da eine latente Übersäuerung sehr schwer zu messen ist, kann ich nicht mit vorher/nachher-Werten aufwarten. Ich kann nur sagen, dass ich seit drei Jahren versuchte, der erreger- und toxinbedingten Übersäuerung in meinem Körper zu begegnen. Anfangs konnte ich mich nicht einmal einen halben Tag lang streng basisch ernähren, ohne mich vielfach übergeben zu müssen. Wenn man wie ich jahrzehntelang unerkannt an einer chronischen Borreliose litt, ist man so übersäuert, dass jede Basenkur zur Qual wird. Ich hatte mich in den vergangenen drei Jahren daher sehr langsam und mit extrem sanften Mitteln der Engiftung und Entsäuerung gewidmet. Die dann anschließende Basenkur war Gott sei Dank nicht schlimm, auch wenn ich deutlich spürte, dass sich etwas in mir tat. Ich hatte vor allem Probleme mit zu wenig Magensäure (typisches Hashimotosymptom). Manchmal hatte ich Kopf- und Bauchschmerzen und ich war müder als sonst. Am auffälligsten war ein trockener Husten, mit dem ich vermutlich über die Lunge

CO_2 entgiftet habe. Die ZIST-Schaukeltherapie habe ich dagegen richtig gut vertragen, aber ich muss sagen, dass ich zu dem Zeitpunkt auch keine nachweisbaren Borrelien mehr in mir hatte.

Die größten Veränderungen merke ich daran, dass ich nun viel mehr Appetit auf basische Ernährung habe. Alkohol interessiert mich gar nicht mehr, viel Fleisch ist mir nicht mehr wichtig und Wurst mag ich auch nicht mehr. Stattdessen dürstet es mich nach frischen Kräutern in großen Mengen. Auch grüne Smoothies vertrage ich nun sehr viel besser. Und ich kann Mineralien besser aufnehmen. Insofern ist die Hydroxypathie nach Ronald Fischer eine gute Basistherapie, wenn man es mit einer sehr starken Übersäuerung zu tun hat. Wer dafür einen Therapeuten sucht, kann hier fündig werden.

Quellen

Fischer, Ronald, Hydroxypathie – Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: pixabay.de

Weibliche Monatshygiene mit Menstruationstasse

Wer als Frau anfängt sein Leben insgesamt gesünder zu gestalten, denkt irgendwann auch über die Monatshygiene nach. Binden und Tampons produzieren Monat für Monat einen Haufen Müll. Sie riechen komisch und sind oftmals hochgradig mit Glyphosat vergiftet. Tampons können darüber hinaus das toxische Schock-Syndrom (TSS) auslösen, es wird in jeder Packungsbeilage davor gewarnt. Vielleicht habt Ihr auch schon einmal die Bilder dieses bildschönen US-Modells gesehen, was durch ein Toxisches Schock-Syndrom unter Tampon-Benutzung beide Beine und fast sein Leben verloren hat.

Ich hatte immer sehr starke Unterleibs- und Rückenschmerzen und eine starke Blutung während der Mens. Ich habe mich im Vorfeld schon richtig verkrampft in Erwartung der Schmerzen und der ewigen Sorge nach der nächsten Toilette. Dann bin ich auf die Menstruationstassen gestoßen und die finde ich mittlerweile so genial, dass ich Euch davon berichten möchte.

Was ist das und wie benutzt man es?

Eine Menstruationstasse ist eine Art kleiner Becher (Cup) aus medizinischem Silikon, was von Natur aus weich ist und daher keine Weichmacher benötigt. Dieser Cup wird gefaltet und dann mit seiner Öffnung nach oben in die Scheide eingeführt sowie aufgeploppt, so dass die Öffnung den Muttermund umschließt und sich sanft daran fest saugt. So wird alles austretende Blut in dem Cup gesammelt. Wenn er randvoll ist, rutscht er ein wenig nach unten ab und verliert die Saugkraft, was man meist merkt und ihn spätestens dann leeren kann. Zum Entfernen geht man am Besten in die Hocke. Ich setze mich dabei aufs WC, dann kann ich den Cup gleich darin ausleeren. Zunächst drückt man ihn durch Pressen leicht nach unten, wodurch man ihn in der Regel gut zu fassen bekommt. Vor dem Herausziehen ist es wichtig, ihn mit zwei Fingern leicht einzudrücken und dabei etwas zu bewegen oder mit dem Finger am Rand entlang zu fahren, damit sich

der Unterdruck löst. Meistens hat die Menstruationstasse an der Spitze einen Nippel oder einen Ring, um sie beim Rausziehen besser fassen zu können. Das braucht man aber eigentlich gar nicht und würde ich auch nicht empfehlen. Das Blut leere ich ins WC, danach spüle ich den Cup mit kaltem Wasser und evtl. etwas Seife aus und führe ihn wieder ein. Am Ende der Mens stecke ich ihn in einen Schneebesen aus Edelstahl und koche ihn darin aus. So kommt das Silikon nicht mit dem heißen Topfboden in Berührung. Ein großer Cup kann offiziell so viel Blut auffangen wie ein großer Tampon, ein kleiner Cup so viel wie ein normaler Tampon. Bei mir hält der Cup aber deutlich länger als ein entsprechender Tampon. Man kann die Menstruationstasse bis zu 12 Stunden am Stück tragen.

Wie findet man die richtige Menstruationstasse?

Es gibt mittlerweile eine riesige Auswahl an verschieden großen und geformten Menstruationstassen in den schrillsten Farben. Bei der Auswahl sollte man auf ein paar Dinge achten:

Stärke der Blutung: Welche Tampongröße verwendet man an den starken Tagen? Benötigt man Tampons der Größe „super“, ist ein Cup der Größe 2 passend, bei normaler Tampongröße reicht ein Cup der Größe 1.

Position des Muttermundes: Wie weit sinkt der Muttermund während der Mens ab? Man kann den Finger in die Scheide bis zum Muttermund einführen und danach mit einem Maßband am Finger die cm nachmessen. So kann man die Länge des Cups in cm ermitteln.

Zustand von Beckenbodens und Scheidenmuskulatur: Wie fest sind Beckenboden und Muskulatur, gab es schon Geburten, ist man evtl. noch Jungfrau? Ganz allgemein gesprochen kann man jungen Mädchen, Jungfrauen (in diesem Fall immer Größe 1), sportlichen Frauen, Frauen die noch keine Geburten hinter sich haben oder eine weniger starke Blutung haben, einen kleinen Cup der Größe 1 empfehlen. Nach Geburten, bei schwachem Beckenboden und weniger starker Muskulatur sowie bei starker Blutung ist die Größe 2 empfehlenswert.

Material: Ich würde immer darauf achten, dass er aus medizinischem Silikon und

ohne Zusätze (wie z.B. Aluglitter) ist.

Wie man sich daran gewöhnt

Ich weiß noch, wie ich damals bei meinen ersten Versuchen mit Tampons am Verzweifeln war und zuerst dachte, dass ich das nie hin bekomme. So war es auch ein klein wenig vor ein paar Monaten bei meinen ersten Versuchen mit meiner Menstruationstasse. Es war irgendwie ungewohnt mit zwei Fingern in mir rum zu wühlen, ich hatte Angst den Cup nicht wieder raus zu bekommen, zu Anfang saß er auch nicht richtig und war unangenehm, weil ich vorher Tampons benutzt hatte, der Nippel hat mich total gestört und ich habe irgendwie die ganze Zeit an das Ding denken müssen.

Das war aber schon nach dem zweiten Zyklus total vorbei. Man braucht einfach eine gewisse Zeit, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Man muss lernen, seinen Muttermund zu ertasten, den Cup zu falten, ihn richtig einzuführen und in Richtung Muttermund zu schieben, ihn richtig aufploppen zu lassen und dann noch ein wenig vor den Muttermund zu schieben so dass dieser im Cup ist. Ein paar Tricks machen dabei das Leben leichter. Spült man den Cup z.B. vorher mit kaltem Wasser ab, ploppt er besser auf. Ist er feucht, kann man ihn besser einführen. Drückt man beim Herausnehmen ordentlich von innen, kommt er schön runter, so dass man ihn gut mit zwei Fingern fassen kann. Man muss auch seinen speziellen Winkel finden, damit er richtig sitzt und der Nippel nicht stört. Und man sollte sich komplett darauf einlassen und keine Tampons im Wechsel benutzen, denn die trocknen die Scheidenflora aus, wodurch das Ansaugen des Cups unangenehm wird.

Vorteile

Kosten: Je früher man ihn sich zulegt, desto mehr spart man. Die Kosten von 10 – 30 Euro haben sich dabei schon nach wenigen Zyklen amortisiert.

Optik: Die Menstruationstasse verschwindet total in der Scheide, sie trägt nicht auf wie eine Binde und es hängt auch kein verräterisches Bändchen wie beim Tampon heraus.

Umwelt: Sie ist komplett müllfrei.

Komfort: Man muss unterwegs nichts dabei haben, ein WC und ein Waschbecken oder ein feuchtes Tuch reichen. Meistens hält die Menstruationstasse auch deutlich länger als ein Tampon, man muss also viel weniger daran denken und ein WC aufsuchen. Sie ist dabei völlig geruchslos.

Gesundheit: Die empfindliche Schleimhaut des Körpers kommt nicht mehr mit Schadstoffen in Berührung und auch das toxische Schock-Syndrom ist mit Menstruationstasse noch nie aufgetreten. Zudem wird die Vaginalflora vor dem Austrocknen geschützt, da der Cup im Gegensatz zum Tampon keine Flüssigkeiten bindet.

Wohltätigkeit: AvaLoona und RubyCup spenden einen Teil des Verkaufserlöses für Frauen und Mädchen in Entwicklungsländern.

Produktübersicht

Lange Cups 54- 57mm

Divacup Größe 1: Mit 57mm der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 43mm breit, sicheres Fassungsvermögen 23,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

Divacup Größe 2: Mit 57mm der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 46mm breit, sicheres Fassungsvermögen 28,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

Yuuki Größe 2: Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, 56 mm lang, 46 mm breit, sicheres Fassungsvermögen 24 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

Normal lange Cups 50 – 53 mm

LadyCup Größe L: Weich, der Stiel hat keine Rillen, 53mm lang, 46mm breit, Preis ca. 24,15 Euro

Lunette Größe 2: Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, 52mm lang, 46mm breit, ca. 30ml, Preis ca. 23 Euro

Femmecup: Es gibt sie nur in einer Größe mit einer höheren Festigkeit, einer Länge von 50mm und einer Breite von 45mm. Preis ca. 25 Euro.

Kurze Cups 46 – 49 mm

Yuuki Größe 1: Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, 49mm lang, 41mm breit, sicheres Fassungsvermögen 14 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

Lunette Größe 1: Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, 47mm lang, 41mm breit, ca. 25ml, Preis ca. 23,35 Euro

LadyCup Größe S: Weich, der Stiel hat keine Rillen, 46 mm lang, 40mm breit, Preis ca. 27,49 Euro

Sonstige

AvaLoona: Es gibt sie in klein und groß ohne mm-Angaben. 1 Euro des Verkaufserlöses geht an Terre des Femmes. Preis ca. 19,90 Euro

Ruby Cup: „Buy One, Give One“: Für jeden in Industrieländern verkauften Ruby Cup wird ein Produkt an ein kenianisches Mädchen gespendet. Denn in diesen Ländern gehen Mädchen und Frauen aufgrund ihrer Regel nicht in die Schule oder zur Arbeit, da sie sich Hygieneartikel nicht leisten können. Es gibt sie in den Größen S und Größe M für ca. 28,95 Euro.

Me Luna: Deutsche Produktion mit großer Auswahl an Größen, Griffen, Materialien und Farben. Der Nippel ist wahlweise ein Stiel, eine Kugel oder ein Ring. Es gibt sie in S, M, L und XL in der Ausführung Classic, Soft oder Sport. Eine kleinere Auswahl davon ist mittlerweile sogar bei dm erhältlich. Allerdings ist sie nicht aus Silikon, sondern aus dem elastischen Kunststoff TPE (thermoplastisches Elastomer)! Ca. 16,90 Euro

Fazit

Heute habe ich keine Angst mehr vor meiner Mens. Ich freu mich jetzt auch nicht direkt darauf, aber ich bin immer noch glücklich wie ein Schneekönig über meine

Menstruationstassen. Ich hatte mir die Lunette in beiden Größen gekauft, aber im Nachhinein muss ich sagen, dass mir die eine in der größeren Größe gereicht hätte. Ich benutze gar keine Tampons mehr und eine Binde zur Sicherheit nur noch in den ersten beiden Nächten (da gibt es übrigens tolle Alternativen aus Stoff). Meine Unterleibsschmerzen sind deutlich zurück gegangen. Im Nachhinein denke ich, dass der starre Tampon einen großen Teil dazu beigetragen hatte. Vielleicht hat sich mein Körper auch gegen die Pestizide gewehrt, die ich ihm viel zu lange zugemutet habe. Erstaunlicherweise hat sich auch die Dauer der Mens signifikant verkürzt – nicht nur bei mir. Es gibt Vermutungen, dass durch den Unterdruck die letzten Reste der Mens schneller heraus kommen, so dass die nervigen Tage mit Schmierblutung am Ende weg fallen. Menstruationstassen sind schwer im Kommen – zu Recht. Es gibt sie mittlerweile sogar bei dm und bei Amazon bekommt man einige Modelle bisweilen unter 10 Euro. Mein Fazit: Menstruationstassen sind uneingeschränkt empfehlenswert!

Quellen mit vielen guten Tipps

http://www.afriska.ch/welche-fuumlr-dich1.html

http://www.blumenkinder.eu

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Susanne Beeck by pixelio.de