

Josef Pies

Wasserstoffsuperoxid

Natürlich und nebenwirkungsfrei
Gegen Viren und Bakterien
Für Gesundheit, Haushalt und Hygiene

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

2. Auflage 2012

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2004

(ISBN der 1. Auflage: 978-3-935767-36-6)

Lektorat: Nadine Britsch

Fotos: S. 12, 13, 30, 35, 40, 44, 46, 54, 56, 59, 65, 68, 71, 73 © Microsoft ClipArt,

S. 21 iStock © Konstantin Tavrov, S. 33 © Patrick Coin,

S. 14 Bundesarchiv Bild 10212525 © Georg Pahl, S. 26 Wikipedia

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Reihenlayout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Satz: Goar Engländer (www.dametec.de)

Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-116-8

Inhalt

Einleitung	7
Sauerstoff – ein ganz besonderes Gas	10
Bio-oxidative Therapiemethoden	16
Ozon, die Schwester von Wasserstoffsuperoxid	18
Etwas Chemie zum Wasserstoffsuperoxid	21
Wie alles anfang	25
Wie Wasserstoffsuperoxid wirkt	29
Natürliche Rolle von Wasserstoffsuperoxid bei Mensch, Tier und Pflanze	32
Wasserstoffsuperoxid zur Mundhygiene	35
Wasserstoffsuperoxid für Körperpflege, Bad und Pool	40
Weitere Anwendungsmöglichkeiten in Therapie und Hygiene	43
Rezepte zum Selbermachen	48
Innere Anwendung von Wasserstoffsuperoxid	50
Behandlung bakterieller Scheidenentzündungen mit Wasserstoffsuperoxid	53
Wasserstoffsuperoxid bei Erkältung und Grippe	56
Wasserstoffsuperoxid bei rheumatischen Erkrankungen	58
Wasserstoffsuperoxid und Krebs	60

Wasserstoffsuperoxid bei Alkoholismus	64
Erfahrungen mit Wasserstoffsuperoxid-Infusionen	65
Wasserstoffsuperoxid im Haushalt	68
Wasserstoffsuperoxid in der Tier- und Pflanzenzucht	71
Mengenangaben und Sicherheitsvorkehrungen	74
Literatur	79
Über den Autor	83

Einleitung

Ich erinnere mich noch gut daran, wie fasziniert ich als Zivildienstleistender auf einer Pflegestation von dem Sprudeln des zur Wundreinigung (zum Beispiel bei Dekubitus) eingesetzten Wasserstoffsuperoxids war. Dieses Sprudeln, das durch die Sauerstoffentwicklung entsteht, ist ein sichtbares Zeichen für die Wirkkraft. Als ich dann während eines Urlaubs einen Koffer voll einschlägiger Lektüre studierte, lernte ich viele weitere Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoffsuperoxid kennen. Sie werden in diesem Buch vorgestellt, das dazu anregen will, sich näher mit dieser Natursubstanz zu befassen – Wasserstoffsuperoxid wird auch im menschlichen Organismus gebildet und übernimmt dort lebenswichtige Aufgaben.

Dabei ist zu beachten, dass Wasserstoffsuperoxid nur eine Facette der so genannten bio-oxidativen Therapieformen darstellt, wovon einige jedoch nicht für die Selbstanwendung geeignet sind. Wasserstoffsuperoxid kann hingegen in begrenztem Maße von jedem selbst angewendet werden. Solche Anwendungsmöglichkeiten (Körperpflege, verschiedene Erkrankungen, Haushalt, Tier- und Pflanzenzucht) stehen in den nächsten Kapiteln im Vordergrund.

Vor allem die Tatsache, dass Wasserstoffsuperoxid sehr preiswert und nicht patentierbar ist, dürfte mitverantwortlich dafür sein, dass sich keine großen Pharmafirmen dafür interessieren und es bisher von der Schulmedizin kaum anerkannt ist.

Wasserstoffsuperoxid hat seit mehr als 150 Jahren seinen festen Platz als Heilmittel.

Immerhin gibt es aber engagierte Ärzte und Forscher, die sich nicht entmutigen lassen und erstaunliche Erfolge vorweisen können. So gibt es mehrere tausend Veröffentlichungen zum therapeutischen Einsatz von Wasserstoffsuperoxid, die eine Fülle von Erfahrungsberichten beinhalten, und seine Wirksamkeit empirisch (aufgrund von Erfahrung), aber auch wissenschaftlich belegen. Den Kritikern ist leider oft nicht mehr über Wasserstoffsuperoxid bekannt, als dass man damit Haare bleichen kann.

Während die einen Wasserstoffsuperoxid als wichtiges universelles Heil- und Hygienemittel schätzen, wird es von anderen als gefährliche Substanz verteufelt. Ein sorgfältiger und vorsichtiger Umgang mit dem sehr reaktiven Wasserstoffsuperoxid ist in jedem Fall unerlässlich. Das vorliegende Buch will dazu beitragen, dass sich jeder sein eigenes Bild davon machen kann.

Was diese Substanz so einmalig und aufregend macht, lässt sich folgendermaßen zusammenfassen (vgl. auch Madison Cavanaugh 2008):

- Die Behandlung mit Wasserstoffsuperoxid ist ganzheitlich, weil dadurch eine Umgebung geschaffen wird, die den Körper zur Selbstheilung anregt.
- Die therapeutische Anwendung von Wasserstoffsuperoxid ist, anders als die meisten hoch spezialisierten Heilmittel, nicht auf einen sehr kleinen Bereich von Krankheiten beschränkt; außerdem stellt sie dem Körper eines der von ihm am meisten gebrauchten Elemente, nämlich Sauerstoff, zur Verfügung.
- Die Aussagen über Wasserstoffsuperoxid sind besonders glaubwürdig, weil sie nicht profitorientiert sind. Im Gegensatz zu den meisten anderen Heilmitteln, lässt sich mit dem

preiswerten Wasserstoffsuperoxid nämlich nicht viel Geld verdienen: Der Tagesbedarf an Wasserstoffsuperoxid kostet nur wenige Cent.

- Wasserstoffsuperoxid kann ganz universell bei fast jedem Menschen und sogar bei Tieren angewendet werden. Ausnahmen bilden lediglich Patienten mit Organtransplantaten.
- Im Gegensatz zu fast allen anderen Heilmitteln verursacht lebensmitteltaugliches Wasserstoffsuperoxid keine Nebenwirkungen und kann sogar das Immunsystem stärken.
- Bei vielen Behandlungsmethoden handelt es sich um kurzlebige Modetherapien. Wasserstoffsuperoxid hat hingegen seit mehr als anderthalb Jahrhunderten seinen festen Platz als Heilmittel.

Sauerstoff – ein ganz besonderes Gas

Die Wirkung von Wasserstoffsuperoxid geht letztendlich auf die Entwicklung von Sauerstoff zurück, wie in den folgenden Kapiteln näher ausgeführt wird. Daher wollen wir uns zu Beginn ein wenig mit diesem Element befassen.

Der wissenschaftliche Elementname Oxygenium setzt sich aus den griechischen Begriffen für sauer (*oxys*) und erzeugen (*gen-*) zusammen; der Name bedeutet also Säureerzeuger. Entdeckt wurde das Element unabhängig voneinander im Jahr 1771 von dem Apotheker und Chemiker Carl Wilhelm Scheele (1742–1786) und 1774 von dem Theologen und Naturwissenschaftler Joseph Priestley (1732 / 1733–1804).

Schon 1783 berichtete der französische Arzt Caillens in der *Gazette de Santé*, dass er eine Patientin durch tägliche Sauerstoffinhalation von Tuberkulose geheilt habe, und 1798 wurde in England von Thomas Beddoes (1760–1808) die *Pneumatic Institution for Inhalation Gas Therapy* gegründet.

Sauerstoff ist mit 50,5 Prozent Massenanteil das häufigste chemische Element auf der Erde; im Weltall stellt er nach Wasserstoff und Helium das dritthäufigste Element dar. Da sich auch Wasser aus Wasserstoff und Sauerstoff zusammensetzt, enthält unser Körper etwa 60 bis 70 Prozent Sauerstoff.

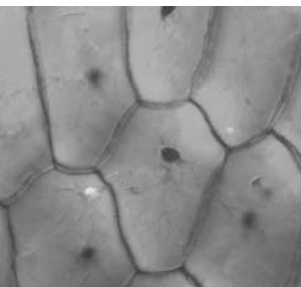
Normalerweise lagern sich zwei Sauerstoffatome zu Disauerstoff (O_2) zusammen, es gibt aber auch

Voraussetzung für eine ausreichende Energieversorgung unserer Körperzellen ist, dass ihnen genügend Sauerstoff zur Verfügung steht.

Singulett-Sauerstoff (O^{\cdot}), der zum Beispiel aus Wasserstoffsuperoxid entsteht und sehr reaktiv ist. Außerdem ist eine Dreierkonfiguration zu Trisauerstoff möglich, dem Ozon (O_3), das später noch ausführlicher behandelt wird (siehe Kapitel „Ozon, die Schwester von Wasserstoffsuperoxid“).

Sauerstoff ist bei normaler Temperatur ein farb-, geruch- und geschmackloses Gas. Es ist sehr reaktionsfreudig und reagiert mit anderen Elementen oder Verbindungen teils explosionsartig und unter heftiger Energieentwicklung (zum Beispiel Wärme- und Lichtentwicklung, wie beim Feuer). Eine solche Reaktion nennt man Oxidation. Dabei übernimmt der Sauerstoff ein Elektron von dem Reaktionspartner und wird dadurch reduziert (Aufnahme eines Elektrons), der Reaktionspartner wird oxidiert (Abgabe eines Elektrons). Während eine solche Oxidation beim Feuer sehr rasch abläuft, dauert sie beim Rosten von Eisen sehr lange. Auch das Ranzigwerden von Butter ist eine Oxidation. Die bei einer Oxidation entstehenden Sauerstoffverbindungen nennt man Oxide. Demnach ist Wasser mit der Formel H_2O ein Wasserstoffoxid. Sind jedoch zwei Atome Sauerstoff enthalten, spricht man von Wasserstoffsuperoxid oder einfach Wasserstoffperoxid (H_2O_2).

Fast der gesamte freie und der in Seen, Flüssen und Ozeanen gelöste Sauerstoff stammt ursprünglich aus der Aktivität photosynthetischer Organismen. Sie binden die Sonnenenergie, indem sie Kohlenwasserstoffe (Zucker) bilden. Dabei wird Kohlendioxid verbraucht und Sauerstoff freigesetzt. Der Zucker wird dann wieder von aeroben (Sauerstoffverbrauchenden) Organismen – dazu zählt auch der Mensch – zur Energiegewinnung abgebaut. Unsere Zellen binden die Energie vor allem in den Mitochondrien. Hier entsteht ATP (Adenosintriphosphat), eine chemische Verbindung, die oft als Einheitswährung des Körpers bezeichnet wird.



Voraussetzung für eine ausreichende Energieversorgung der Zellen ist also, dass ihnen genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Dieser wird der Atemluft in der Lunge entnommen und gegen Kohlendioxid ausgetauscht. Von der Lunge aus wird er durch die Blutgefäße im ganzen Körper verteilt, bis hin zu jeder noch so entlegenen Zelle. Da Sauerstoff im Blut nicht gut löslich ist, wird er für den Transport mithilfe von Eisen an ein Eiweiß der roten Blutkörperchen, das Hämoglobin, gebunden.

Freier Sauerstoff macht 20,95 Volumenprozent (23,16 Prozent Massenanteil) unserer Atemluft aus. Die nachfolgende Tabelle verdeutlicht, wie stark Sauerstoff unter Normalbedingungen beim Atmen verbraucht und wie viel Kohlendioxid abgegeben wird:

Gas	Einatmen	Ausatmen
Stickstoff	78 %	78 %
Sauerstoff	21 %	17 %
Kohlendioxid	0,04 %	4,04 %
Edelgase	0,96 %	0,96 %

Ohne Sauerstoff wäre Leben auf der Erde undenkbar. Der Mensch benötigt täglich ein knappes Kilogramm freien Sauerstoff, zwei Kilogramm Nahrung und ein Kilogramm Wasser. Das bedeutet in Ruhe pro Minute einen Bedarf von etwa 200 Milliliter Sauerstoff, was etwa dem Volumen einer Tasse entspricht; bei Anstrengung sind es sogar etwa acht Liter. Zusätzlich nimmt der Körper über die Nahrung täglich noch etwa 225 Gramm chemisch gebundenen Sauerstoff auf. Einen besonders hohen Sauerstoffbedarf hat unser Gehirn. Es nimmt zwar nur etwa zwei

Prozent unserer Körpermasse ein, benötigt jedoch mehr als 20 Prozent des Sauerstoffs. Wie wichtig er für unser Überleben ist, zeigt die Tatsache, dass wir mehrere Monate ohne Nahrung, mehrere Tage ohne Wasser, aber nur einige Minuten ohne Sauerstoff überleben können.

Umso dramatischer ist die Tatsache, dass der Sauerstoffgehalt unserer Atemluft ständig abnimmt. Waren es vor einigen hundert Jahren noch 35 Prozent, sorgte die industrielle Revolution des 19. Jahrhunderts für einen Rückgang auf 24 Prozent und heute sind bedenkliche 21 Prozent erreicht. In besonders stark belasteten Industriegebieten liegt der Sauerstoffgehalt sogar unter 15 Prozent. Das kann bei den dort lebenden Menschen zu einem schleichenden Sauerstoffdefizit führen. Dem kann man mit einer Sauerstoffbehandlung – auch mit Wasserstoffsuperoxid – entgegenwirken.

Da das Plankton der Weltmeere und die tropischen Regenwälder unsere wichtigsten Sauerstofflieferanten sind, trägt auch der an letzteren betriebene Raubbau erheblich zu dem Rückgang der Sauerstoffkonzentration bei.

Der Sauerstoffgehalt der Atemluft kann aber auch durch natürliche Faktoren wie eine hohe Luftfeuchtigkeit (Sauerstoffmoleküle werden durch Flüssigkeitspartikel verdrängt) und einen niedrigen Luftdruck verringert sein. Viel gravierender aber wirken sich „Zivilisations“-Faktoren aus, nämlich Umweltgifte wie Auto- und Industrieabgase sowie Zigarettenrauch. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Luft – je nach Blickwinkel – im wahrsten Sinne des Wortes dünn (geringer Sauerstoffgehalt) beziehungsweise dick (viele Verunreinigungen) ist.

Man kann sich leicht vorstellen, was dieser dramatische Rückgang für uns Menschen und andere Lebewesen bedeutet, die auf eine ausreichende Sauerstoffversorgung angewiesen



sind. Denn die Evolution kann sich nicht so ohne Weiteres auf derart nachhaltige Veränderungen einstellen. Dazu bedarf es unzähliger Generationen.

Während wir Sauerstoff zur Energiegewinnung dringend benötigen – man spricht von aerober Energiegewinnung – gibt es auch anaerobe Organismen, die keinen Sauerstoff vertragen. Dazu zählen viele krankheitserregende Bakterien und auch der Schimmelpilz mag es nicht, wenn man Räume zu gut lüftet.



Otto-Heinrich Warburg (1883–1970)

Aber auch Krebszellen schalten auf eine anaerobe Energiegewinnung (Gärung) um, wie der zweifache Nobelpreisträger Dr. Otto Heinrich Warburg schon in den 1920er-Jahren feststellte. Man spricht daher bei dem veränderten Stoffwechsel von Tumorzellen auch vom sogenannten „Warburg-Effekt“. Die nach dem Wissenschaftler benannte Warburg-Hypothese von 1924 führt die Krebsentstehung auf eine Störung der Mitochondrienfunktion zurück. Wird der Umgebung von Krebszellen Sauerstoff zugesetzt, sterben sie ab. Diese Erkenntnis führte zu dem Einsatz von Wasserstoffsuperoxid in der Krebstherapie.

Erst gut 80 Jahre nach Aufstellung der Warburg-Hypothese konnte sie durch mehrere Arbeiten wissenschaftlich gestützt werden (Thierbach et al. 2005, Schulz et al. 2006, Langbein et al.

2006, Pelicano et al. 2006, Müllner et al. 2006 und Bonnet et al. 2007 sowie Kiebish et al. 2008). Zwingt man Krebszellen nämlich zur (aeroben) Sauerstoffatmung, lässt sich ihr Wachstum dadurch effektiv hemmen.

Während man in früheren Jahrhunderten Kranke oft in abgeschlossenen Räumen noch kränker machte, weiß man heute, dass ein gut gelüftetes Krankenzimmer die Heilung unterstützt. Schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates (ca. 460 bis 370 vor Chr.) verordnete seinen Patienten, frische Luft zu atmen. Im Prinzip weiß jeder Mensch ganz intuitiv, wie wichtig Sauerstoff ist; nicht von ungefähr haben wir oft das Bedürfnis, „an die frische Luft zu gehen“.

Da wir, wenn auch nur einen geringen Teil, unseres Sauerstoffs mit der Nahrung aufnehmen, ist zu bedenken, dass ein Teil davon durch die Verarbeitung (kochen, braten, dünsten etc.) verloren geht.

Nicht zuletzt ist natürlich auch die richtige Atemtechnik für eine ausreichende Sauerstoffversorgung wichtig (Zwerchfellatmung statt Brustatmung).

Der durchschnittliche Sauerstoffgehalt unserer Venen liegt bei 60 bis 70 Prozent, was laut dem Naturarzt Donsbach (1993) entschieden zu wenig ist. Deshalb ist es sinnvoll, den Blutsauerstoffgehalt zu erhöhen. Dazu sind Wasserstoffsuperoxid und Ozon gut geeignet. Wie am Beispiel der Atherosklerose (siehe Kapitel „Wasserstoffsuperoxid bei rheumatischen Erkrankungen“) verdeutlicht wird, führt beispielsweise ein 82-prozentiger Sauerstoffgehalt zu einem deutlichen Energieanstieg.

Bio-oxidative Therapiemethoden

Der Begriff bio-oxidative Therapie wurde 1986 erstmals von Dr. Charles H. Farr (1927–1998) verwendet (nach Altman 1995). Er umfasst die Behandlungsmethoden, mithilfe derer unserem Körper zusätzlicher Sauerstoff zur Verfügung gestellt werden kann. Dazu zählen vor allem Ozon, Wasserstoffsuperoxid und die Sauerstoffüberdrucktherapie (hyperbare Sauerstofftherapie; Mehrschritt-Therapie nach Prof. von Ardenne etc.). Letzteres ist ein Verfahren, bei dem Patienten unter höherem als normalem Luftdruck Sauerstoff einatmen. Dadurch wird weitaus mehr Sauerstoff im Blut gelöst als normalerweise und die Sauerstoffversorgung wird auch in unterversorgtem Gewebe verbessert. Zwei weitläufig bekannte Indikationen für eine hyperbare Sauerstofftherapie sind die Taucherkrankheit und eine Rauchgasvergiftung.

Die Vorteile der bio-oxidativen Therapien lassen sich wie folgt zusammenfassen: „optimaler Sauerstoff = optimale Gesundheit, minimaler Sauerstoff = minimale Gesundheit“. Einige Anwendungsmöglichkeiten (Ozon und Wasserstoffsuperoxid) eignen sich hervorragend für die Selbstanwendung, viele aber dürfen nur von Fachleuten durchgeführt werden.

Die Tatsache, dass jährlich Hunderte neuer wissenschaftlicher Arbeiten zu bio-oxidativen Therapien erscheinen, zeigt, wie bedeutend und interessant sie sind. Schätzungsweise wurden im 20. Jahrhundert mehr als zehn Millionen Menschen mit

bio-oxidativen Methoden behandelt (Altman 1995), entweder ausschließlich oder in Kombination mit anderen Therapieformen. Der begrenzte Umfang dieses Buches erlaubt es nicht, detailliert auf alle Krankheiten einzugehen, aber das Spektrum umfasst gemäß den Angaben der *Stiftung für Bio-oxidative Medizin* (nach Altman 1995) Herz- und Gefäßkrankheiten, Lungenerkrankungen, Infektionen, Immunkrankheiten und viele andere (Alzheimer, Parkinson, Migräne etc.). Interessanterweise spielen vor allem viele deutsche Ärzte und Wissenschaftler in der bio-oxidativen Medizin eine Pionierrolle.

Da Ozon und Wasserstoffsuperoxid eng miteinander verwandt sind und ein vergleichbares Anwendungsspektrum haben, wird der „Schwester“ von Wasserstoffsuperoxid nachfolgend ein eigenes Kapitel gewidmet. Immerhin wird Ozon in Wasserstoffsuperoxid umgewandelt, wenn es durch Wasser geleitet wird.

Bio-oxidative Therapien umfassen Behandlungsmethoden, mithilfe derer unserem Körper zusätzlicher Sauerstoff zur Verfügung gestellt wird.