

## Kurzgutachten zu sauerstoffangereichertem Wasser

von Prof. Dr. Dr. R. E. Wodick, Sportmediziner an der Universität Ulm:

„Der menschliche Organismus benötigt für den Erhalt von Struktur und Funktion sowie für die Durchführung von körperlichen und geistigen Leistungen fortlaufend Energie. Alle stofflichen Bestandteile müssen dem Körper von außen zugeführt werden. Solche wichtige Bausteine sind Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette), Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vor allen Dingen Wasser und Sauerstoff. Nahezu alle bedeutsamen Stoffwechselprozesse spielen sich im wässrigen Milieu ab. Ein Hinweis hierfür ist die Tatsache, dass der Organismus je nach Alter zwischen 55% und 74% aus Wasser besteht.

Während der Organismus für Nährstoffe eine relativ umfangreiche und für Vitalstoffe eine gewisse Bevorratung erreichen kann, sind die Speichereffekte für Wasser und Sauerstoff äußerst gering. So sollte täglich eine Flüssigkeitsmenge von 1,5 bis 2 Liter ersetzt werden. Diese Menge kann bei hohen Schweißverlusten noch erheblich steigen. Bei Sauerstoff darf die Unterbrechung der Zufuhr nur 3 - 4 Minuten betragen.

Die Qualität des zugeführten Wassers ist von großer Wichtigkeit für den regulären Ablauf der Stoffwechselprozesse.

Die bedeutendste Wasserquelle für den menschlichen Körper ist das Trinkwasser. Eine wichtige Komponente der Trinkwasserqualität ist der Sauerstoffgehalt. Daher ist die Wissenschaft bemüht, Trinkwasser mit hohem Sauerstoffgehalt anzubieten. Die natürliche Obergrenze (Vollsättigung) liegt dabei um 13 mg O<sub>2</sub> pro Liter Wasser. Dieser Wert wird aber in den seltensten Fällen erreicht. Real sind Werte zwischen 3 und 10 mg O<sub>2</sub>/l H<sub>2</sub>O. Wird der Sauerstoffgehalt des Wassers deutlich gesteigert, auf Werte zwischen 40 und 60 mg O<sub>2</sub>/l H<sub>2</sub>O, so nimmt das Energiepotential des Wassers zu. Dabei ist zu beachten, dass der zusätzliche Sauerstoff in der Region des Magen-Darm-Kanals frei wird.

Die Sauerstoffanreicherung ist eine Qualitätsverbesserung des Lebensmittels Trinkwasser. Zu ähnlichem Zweck wird schon seit längerem die Qualität z.B. von Sportlergetränken, durch Zusätze z.B. Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate erhöht. Mit dem sauerstoffangereicherten Wasser wird der Magen-Darm-Region erstmals auf natürlichem Wege eine zusätzliche Menge Sauerstoff zur Verfügung gestellt. Geht man von den üblichen Trinkmengen im Umfang von 1,5 - 2 Litern Wasser aus, so beträgt dieses Sauerstoffpotential etwa 100 - 200ml pro Tag. Wie Mess-Ergebnisse belegen, wird ein Teil dieses Sauerstoffs über die Blutgefäße aufgenommen und im Körper verteilt. Eine Gefahr der Bildung von schädlichen Sauerstoffradikalen kann bei dieser Zufuhr an Sauerstoffmenge ausgeschlossen werden.

So ein im Magen-Darm-Trakt zusätzlich vorhandener Sauerstoff ist geeignet, regionale Stoffwechselprozesse zu fördern. Auch kann das Wachstum der normalen Darmflora positiv beeinflusst werden. Subjektiv fallen neben guter Bekömmlichkeit und Verträglichkeit ein Eindruck körperlicher Frische und ein Gefühl erhöhter Leistungsbereitschaft ins Gewicht. Die vorliegenden Erfahrungen klassifizieren sauerstoffangereichertes Wasser als hochwertiges Produkt für jedermann.

Die zu empfehlende Trinkmenge sollte 1 bis 1,5 Liter sauerstoffangereichertes Wasser pro Tag betragen. Sie kann bei Bedarf, bei höheren Wasserverlusten, z.B. durch Schweiß, bedenkenlos gesteigert werden. Zusammenfassend können wir sagen:

„Sauerstoffangereichertes Wasser stellt eine gute Möglichkeit dar, die Voraussetzungen für die Energieproduktion zu verbessern und auf diese Weise für mehr Vitalität und Wohlbefinden zu sorgen.“