

ALLGEMEINES

- H₂O₂ ist eine farb- und geruchslose Flüssigkeit und vollständig in Wasser löslich. Es zersetzt sich langsam zu WASSER (H₂O) und SAUERSTOFF (O).
- H₂O₂ ist in der Apotheke in den Verdünnungen von 3%, 6% und 10-12% erhältlich und sollte kühl gelagert werden (nicht notwendigerweise im Kühlschrank).
- Verwendet wird es als
 - BLEICHMITTEL für Haare, Textilien, Holz (6%ig)
 - DESINFEKTIONSMITEL für Zähne und im Haushalt (3%ig) und zur
 - HALTBARMACHUNG von Lebensmitteln.
- Der GESUNDE Mensch verfügt über einen relativ hohen Sauerstoffgehalt im Blut – dunkles Blut enthält wenig Sauerstoff (O).
- Der Sauerstoffgehalt unserer ATEMLUFT hat in den letzten Jahrzehnten abgenommen durch z.B. Auto- und Industrieabgase und Zigarettenrauch, so dass wir beim EINATMEN weniger Sauerstoff aufnehmen.

Einen geringen Sauerstoffanteil nehmen wir auch über die Nahrung auf, jedoch geht beim KOCHEN ein Anteil verloren. Deshalb sollten wir auch frische und ungekochte Nahrung zu uns nehmen.

WIR KÖNNTEN UNS ABER SAUERSTOFF AUCH ÜBER EINE INNERLICHE UND ÄUSSERLICHE ANWENDUNG VON H₂O₂ ZUFÜHREN.

WICHTIG

- H₂O₂ nicht anwenden bei Organtransplantationen
- H₂O₂ nicht in die Augen bringen
- Innere Einnahme: nur H₂O₂ aus der Apotheke

ÄUSSERE ANWENDUNG

- DAS FUSS- oder HANDBAD fördert die Durchblutung
BADEDAUER: ½ - 1 Stunde
DOSIERUNG: 50 – 60ml 3% H₂O₂ in 4lt warmes Wasser
ANWENDUNG: bei Nagelbettentzündung, Hautabschürfungen, Wunden, Altersflecken, bei kalten Händen und Füßen. Stillt auch Blutungen. ODER: 3% H₂O₂ direkt auf die Haut und EINMASSIEREN
- IN DER BADEWANNE
BADEDAUER: ½ Stunde | 2x wöchentlich
DOSIERUNG: mit niedriger Dosierung beginnen
½ - 1lt 3% H₂O₂ in die gefüllte Badewanne
½ - 1lt 10% H₂O₂. Dosierungsempfehlungen schwanken
ANWENDUNG: Morgens – da belebend! - Bei STEIFEN GELENKEN, für das IMMUNSYSTEM und bei HAUTPROBLEMEN

INNERE ANWENDUNG

- TRINKEN: einige Tropfen H₂O₂ 3%ig (aus der Apotheke) in ein Glas Leitungswasser ½ - 1 Stunde VOR dem ESSEN, morgens oder 3 Stunden NACH dem ESSEN, damit H₂O₂ nicht mit dem Magensaft „reagieren“ kann
- GURGELN bei Erkältung, Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen, Mundhygiene, Zahnfleischentzündungen
- Dosierung: 10 Tropfen H₂O₂ 3%ig ins Gurgelwasser, Gurgelwasser nicht schlucken, mit klarem Wasser nachspülen
- OHRINFEKTION: einige Tropfen H₂O₂ 3%ig auf ein Wattestäbchen, das Ohr innen damit bestreichen
- EISENMANGELANÄMIE: siehe Literatur „ZIVILISATOSELOS“ von Jentschura/Lohkämper (viele praktische Hinweise!)

ANWENDUNG im HAUSHALT und GARTEN

- LEBENSMITTEL bleiben länger frisch, werden besprüht mit 1 Teil H₂O₂ 3%ig und 2 Teilen Wasser, z.B. Salat-Gemüse-Fleisch, bevor man die Sachen in den Kühlschrank gibt.
- WASCH- und GESCHIRRSPÜLMASCHINE: zur Desinfektion H₂O₂ 3%ig beifügen.
- RAUMBEFEUCHTUNG antibakteriell, z.B. im KRANKENZIMMER: 50 – 100ml H₂O₂ 3%ig auf 1lt Wasser aus der Sprayflasche in die Raumluft sprühen oder über den LUFTBEFEUCHTER ausbringen.
- Im GARTEN zur Insektenabwehr: 1lt Wasser + 50ml H₂O₂ 3%ig + 5dkg Zucker
- ROSENSPRAY: 1lt Wasser + 2EL H₂O₂ 3%ig

LITERATUR

PIES J. (2015), „WASSERSTOFFSUPEROXID“, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg
JENTSCHURA P, LOHKÄMPER J (2005), „ZIVILISATOSELOS“, Verlag Peter Jentschura, Münster