

H₂

Wasserstoffreiches Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalation

Anwendung und Studien



2.
aktualisierte
Auflage

Gesammelte Werke
veröffentlichter Beiträge

Inhalt

Wasserstoffreiches Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalation	1
Anwendung und Studien	1
Gesammelte Werke veröffentlichter Beiträge	1
Wasserstoffreiches Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalation	2
Anwendung und Studien	2
Gesammelte Werke veröffentlichter Beiträge der Redaktion von BestElements	2
Wasserstoffreiches Wasser Energiespender im Körper.....	10
Wasserstoffreiches Wasser – Wasser voller Energie.....	10
Studien belegen Wirkung von wasserstoffreichem Wasser	11
Wasserstoff – ein Elixier des Lebens	11
Wirksamkeit von wasserstoffreichem Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalatoren	12
Bessere körperliche Belastung und Regeneration mit wasserstoffreichem Trinkwasser	14
Medizinische Forschung für bessere Muskelkraft	14
Mobile H2 Booster für unterwegs	14
Wasserstoff ist Leben – gutes und gesundes Leben!	15
Die Wirkung von Wasserstoff im Körper	15
Wasserstoffreich trinken oder inhalieren?.....	16
Wasserstoff vermindert Oxidativen Stress – Grund für Zivilisationserkrankungen und Alterungsprozess.....	17
Oxidativer Stress ist verantwortlich für fast alle Zivilisationserkrankungen	17
Bedeutung des Wasserstoffs	17
Sauerstoff und Wasserstoff: Yin und Yang des Lebens	17
Für die folgenden Erkrankungen und Beschwerden hat sich Wasserstoff als wirksames Therapeutikum gezeigt.....	19
Wirkungsprinzip molekularer Wasserstoff.....	20
Wasserstoff: Das kleinste Molekül mit neuer großer Wirkung.....	21
Wasserstoff für Zellschutz und Regeneration	21
Wasserstofftherapie und Browns-Gas: Prophylaxe und H2-Therapie bei Krankheiten.....	23
Molekularer Wasserstoff bewährt als Therapie	23
Aufnahme von molekularem Wasserstoff in der Therapie.....	24
Wasserstoff und Sauerstoff: Browns-Gas in der Therapie.....	24
Hilft Wasserstoff auch gegen nitrosativen Stress?	25
Energiestoffwechsel: Wasserstoff entscheidend für ATP-Produktion	25
H2-Forschungsergebnisse weiterer Quellen.....	26
Therapeuten entdecken Vorteile von wasserstoffreichem Wasser und H2-Inhalation.....	27
Erfolgversprechende Therapie mit Wasserstoff	27
Wissenschaftliche Grundlagen der Wasserstofftherapie.....	27
Wasserstoff offiziell Lebensmittelzusatz.....	27
Die Anfänge von Wasserstoff in der Therapie.....	28
Fragen und Antworten	29
Studiennachweise: Medizinischer Nutzen bei Krankheiten! Wasserstoff-Inhalation und wasserstoffreiches Trinkwasser	30

Wissenschaftliche Evidenzlage	31
Quellenverzeichnis: Detaillierte Studien, Wasserstoffanwendung	32
Vielseitige gesundheitliche Vorteile von Wasserstoff: Alltag, Lungenerkrankung, Sport, Landwirtschaft	38
Biohacking: Generationen entdecken H2-Inhalation! Leistungssteigerung, Fitness und Prophylaxe.	40
Wasserstoff setzt genau bei diesen Problemen an	41
Finder: Welcher Wasserstoff-Inhalator passt zu deiner Lebenssituation?	41
Wasserstoffwasser im Alltag: Konzentration Muskelaufbau Alterung und IHHT-Training	42
Wasserstoffwasser im Alltag	42
Wasserstoffwasser gegen Alterungserscheinungen	42
Wasserstoffreiches Trinkwasser beim Sport	43
Wasserstoff beim IHT und IHHT Training	43
Der Gewinnerfaktor von molekularem Wasserstoff im Leistungssport	43
Die Vorteile von molekularem Wasserstoff im Leistungssport.....	44
Wissenschaftliche und sportmedizinische Grundlagen	44
Wasserstoff-Anwendung im Sport	45
Wasserstoff im Sport: Belege aus der Praxis.....	45
Biohacking für ein Optimum von Körper, Organismus und Psyche im vollkommen legalen und natürlichen Bereich	45
Der Sieg beginnt im Kopf – Molekularer Wasserstoff auch für mentale Spitzenleistungen	46
Mit Selbstvertrauen und Lust auf Gewinn in nächste Wettkämpfe	46
Wieviel Leistungssteigerung bringt Wasserstoff im Sport?	47
Wasserstoff und Leistungssport: Ein Gewinner-Team.....	47
H2-Studie Wasserstoff verringert Muskelschäden und verbessert Ausdauer bei Spitzensportlern	47
Molekularer Wasserstoff im Spitzensport – was die neue Studie zeigt	48
So steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter deutlich!	49
Vom Sport abgeleitet auf Ihr Unternehmen	49
Machen Sie Wasserstoff auch zu Ihrem Antriebsmotor	50
Leistungsfähigere Mitarbeiter.....	50
Wasserstoff-Verabreichung für ältere Menschen	51
Wasserstoff-Applikation in der Geriatrie	51
Wasserstoff kann Entzündungsreaktionen im Körper modulieren	51
Wasserstoffgeräte mit hohen Leistungswerten für höhere persönliche Leistungsfähigkeit.....	52
Wasserstoff in medizinischer Anwendung: Konferenz, Forschung und neueste Krebs-Studien	53
Neueste Innovationen in der molekularen Wasserstoffforschung	53
Wirksamkeit von Wasserstoffanwendungen.....	54
Molekularer Wasserstoff in der Krebsforschung: Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien.....	55
Forschungsergebnisse über molekularen Wasserstoff und Krebs	55
Perspektiven von molekularem Wasserstoff in Prävention und Behandlung von Krebs	55
Biologischen Mechanismen zwischen Wasserstoff und Krebsprozessen.....	56
Wasserstoff verändert das Tumormikromilieu	56
Allgemeinverständliche Erklärung der möglichen Vorteile von Wasserstoff	57
Ist die Wasserstoffaufnahme besser über Trinkwasser oder Inhalation?	58
Inhalation von Wasserstoff-Sauerstoff als Gemisch?.....	58

Wasserstoff in der Krebstherapie	59
Anwendermeinung über BestElements Wasserstoff-Inhalatoren	60
Wasserstoffreiches Wasser: Energiespender für radikal-gestresste Menschen.....	61
Tschüss Freie Radikale, willkommen neue Power!	62
Wasserstoffanwendung bei Physiotherapie, Krankengymnastik, Ergotherapie, Osteopathie, Psychotherapie und Yoga	63
Hier sind die wichtigsten Vorteile der Kombination:	63
Physiotherapie mit Wasserstoffanwendung kombinieren	64
Förderung der Muskelregeneration und Reduktion von Entzündungen	64
Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung.....	64
Beschleunigung der Heilung nach Verletzungen	64
Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens	64
Erhöhung der Beweglichkeit und Flexibilität	65
Reduzierung von oxidativem Stress und Förderung der Zellgesundheit	65
Kombination bei spezifischen Anwendungen:	65
Krankengymnastik.....	65
Ergotherapie mit Wasserstoffanwendung	67
Ergotherapie und die Integration von Wasserstofftherapien.....	67
Integration der Wasserstofftherapie in die Ergotherapie	68
Vorteile der Integration der Wasserstofftherapie.....	69
Osteopathie mit Wasserstoffanwendung kombinieren	69
Förderung der Selbstheilungskräfte	70
Reduktion von Entzündungen und Schmerzlinderung	70
Optimierung der Zellfunktion und des Stoffwechsels.....	70
Unterstützung bei Stressabbau und Entspannung	70
Förderung der Faszien-gesundheit.....	70
Regeneration nach Verletzungen und Operationen	71
Stärkung des Immunsystems	71
Ganzheitlicher Ansatz	71
Wasserstoffanwendung bei der Psychotherapie integrieren.....	72
Reduzierung von Stress und Angstzuständen	72
Unterstützung bei Angst und Depression	72
Förderung von Entspannung	72
Verbesserung der Schlafqualität	73
Steigerung der kognitiven Funktion	73
Förderung der emotionalen Stabilität	73
Unterstützung bei chronischer Müdigkeit.....	73
Ergänzung zur Pharmakotherapie	73
Wasserstoffinhalation vor und nach dem Yoga integrieren.....	74
Verbesserung der Atmung.....	74
Erhöhte Zellregeneration und Entgiftung	74
Förderung der mentalen Klarheit und Entspannung	74
Verbesserte körperliche Regeneration	75
Förderung der Flexibilität und Beweglichkeit	75
Steigerung des Energieniveaus.....	75
Allgemeine Vorteile der Kombination mit einer Wasserstofftherapie:	75
Ursachen Darmentzündung und Hilfe mit Wasserstoff	77

Mikroorganismen im Darm.....	77
Diese Stoffe können Entzündungen im Körper fördern:	78
Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung	78
Game-Changer Wasserstoff.....	79
Die Aufnahme von Wasserstoff	79
Hilfe bei Allergie: Wie kann Wasserstoff-Inhalation Allergien lindern?	80
Allergien sind im Kern eine Entzündungsreaktion	80
Molekularer Wasserstoff: antioxidativ und entzündungshemmend	81
Studien zu Wasserstoff und allergischen Atemwegserkrankungen	81
Wie wirkt H ₂ -Inhalation bei Heuschnupfen?	82
Warum die Inhalation besonders sinnvoll sein kann	82
Studien Wasserstoff-Inhalation & H₂-reiches Trinkwasser bei Post-COVID / Long-COVID	84
Molekularer Wasserstoff wirkt positiv auf die körperliche und respiratorische Funktion bei akuten Post-COVID-19-Patienten: Eine neue Perspektive in der Rehabilitation.....	84
Studie I.....	84
Wasserstoff gegen Ermüdungswirkung bei Gesunden sowie Sportlern.....	85
Höhere Leistung mit H ₂ bei gleichbleibender Anstrengung	85
Studie II	86
Wasserstofftherapie und deren Zukunftsaussichten zur Linderung von COVID-19	86
Brown's Gas.....	87
Auf tretende Symptome vor der Therapie.....	87
Weitere Krankheiten der Probanden	88
Wasserstoff bei Rheuma: Studien zeigen Potenzial, Reduktion von Entzündung und oxidativem Stress	89
Studienbasierte Erkenntnisse zu Wasserstoff bei Rheuma	89
Studie Wasserstoff: Gedächtnissteigernde Leistungen und gegen Alzheimer	90
Wasserstoff gegen Oxidativen Stress, einer der Hauptursachen von Erkrankungen des Nervensystems	90
Entgiftung, Übersäuerung, Säure-Basen-Haushalt und wasserstoffreiches Trinkwasser	91
Detoxing	91
Sauer macht lustig?	92
Saure, neutrale und basische Lebensmittel	92
Basisches Trinkwasser?.....	93
Detox: Entgiftung mit Wasserstoff und reinem Trinkwasser	93
So kann Wasserstoff in wasserstoffreichem Trinkwasser oder durch Inhalation zur Entgiftung des Körpers wirken	93
Neutralisierung schädlicher reaktiver Sauerstoffspezies (ROS)	93
Reduktion von Entzündungsprozessen	94
Unterstützung der antioxidativen Enzyme	94
Unterstützung der Mitochondrienfunktion und Zellenergie.....	94
Wirkung als Signalmolekül und Modulation der Genexpression.....	94
Vorteile durch Inhalation vs. wasserstoffreiches Trinkwasser	95
Anwendung bei Krebserkrankungen.....	95
Nachweis der Entgiftung im Körper.....	96
Gifte im Körper die bei einer Entgiftung ausgeleitet werden?	97
Internationale Konferenz für Wasserstoff-Medizin und -Biologie Tokio 2025.....	100
Programm und Abstracts	100
Thematische Schwerpunkte	100

Vortragsthemen Wasserstoffanwendung und Forschung	101
Molekularer Wasserstoff – Medizin der Zukunft: Erkenntnisse der Hydrogen Medicine & Biology Conference 2025 in Tokio.....	102
Breites Anwendungsspektrum in der Medizin	102
Regeneration, Sport und Lebensqualität.....	103
Von der Medizin bis zur Landwirtschaft.....	103
Materialwissenschaften als Schlüssel zur Präzision	103
Ausgewählte Redner und ihre Schwerpunkte	103
Forschungsergebnisse: Wasserstoff in medizinischen Anwendungen, H2-Summit	105
Zusammenfassung des H2 Summit: Wasserstoffforschung in der medizinischen Anwendung	105
Forschungsergebnisse über Nano-Wasserstoff und Nano-Gase-Generierung.....	115
Entwicklungsstand bei der Nano-Wasserstoff/Nano-Gase-Generierung.....	115
Nano-Bläschen und ihre Bedeutung für Medizin und Gesundheitsprophylaxe	115
BestElements und Wasserstoff-Forschung: Mitgliedschaft bei der MHI Community	118
Die Bedeutung der MHI-Mitgliedschaft	118
Wasserstoffaufnahme als zukunftsweisender Ansatz und Gesundheitsaspekt.....	118
Gründungsmitglied MHI (Molecular Hydrogen Institute).....	119
Erfahrungen und Berichte über die Wasserstoff-Inhalation	120
Fragen und Antworten: Anwendung wasserstoffreiches Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalation..	122
Anwendung von wasserstoffreichem Trinkwasser und Wasserstoff-Inhalation	122
Woher kommt der positive Gesundheits-Vorteil von Wasserstoff?	122
Ab wann und wie lange wirkt Wasserstoff im Körper?.....	123
Wie oft kann man wasserstoffreiches Trinkwasser trinken oder Wasserstoff inhalieren?	123
Sollte man Leitungswasser, Mineralwasser oder gefiltertes Wasser verwenden?	124
Gutes bleibt, Schädliches wird entfernt.....	124
Feinstaub forciert oxidativen Stress in der Lunge	124
Wie gelangt der Wasserstoff ins Wasser?.....	124
Welche Technik der Elektrolyse ist zu empfehlen?	125
Wie kann man den Wasserstoffgehalt messen?.....	125
Gesundheitliche Vorteile mit wasserstoffreichem Trinkwasser	126
H2Star Qualität: Wasserstoff-Inhalatoren	128
Qualitäts- und Gütesiegel der Inhalatoren für H ₂ , HHO	128
Vorteile und Eigenschaften der Inhalatoren der H2Star-Serie	128
H2Master Wasserstoff-Generatoren und Wolkenkratzer	130
Wasserstoff gegen ungesunde Lebensinflüsse	130
Wasserstoff-Inhalatoren Empfehlung und Vergleich.....	131
Empfehlung Wasserstoff-Inhalatoren	131
Wasserstoff-Inhalatoren im Vergleich.....	131
Professionelle Wasserstoff-Inhalatoren.....	132
Wasserstoff-Inhalation im Heimbereich und in Kliniken	132
Studien & Erfahrungen über wasserstoffreiches Wasser und H₂ Inhalation	133
Molekularer Wasserstoff und Gesundheit	133
Wasserstofftherapie-Megastudien vereinen über 550 Einzelstudien	133
Wasserstoff ist Leben	133
Wasserstoff in der Therapie.....	134

Die lebensverlängernde und leistungssteigernde Wirkung von Wasserstoff.....	135
Wasserstoff und Schulmedizin.....	138
Möglichkeiten der Aufnahme von Wasserstoff zur Therapie oder Prophylaxe	138
Studien über Wasserstoff als Elixier des Lebens	139
Medizinische und Gesundheits-prophylaktische Wirkungen von Wasserstoff.....	139
Wasserstoff und gesundes Leben.....	139
Viel bioverfügbarer Wasserstoff.....	140
Geschenke, die körperliche und mentale Fitness stärken	141
Idee: Schenken Sie Lebensqualität – für jeden geeignet!	141
Hol dir Sonne in dein Herz und Wasserstoff ins Trinkwasser.....	142
Wasserstoffreiches Trinkwasser als herzerwärmende Sonne	142
Wenn dein Körper mehr Antioxidantien benötigt.....	143
Die neue Generation mobiler Wasserstoff-Booster	143
Ohne Kaffee morgens richtig wach und fit	144
Podcast: Wasserstoffreiches Trinkwasser Nutzen und Erfahrungen	145
Podcast Beratung Wasserstoffanwendung H2Booster Inhalatoren	145
Wasserstoff ist Leben – gutes und gesundes Leben!	146
Zertifizierte Wasserstoffbooster mit hoher H2-Sättigung	146
Wasserstoffgeräte mit hohen Leistungswerten für höhere persönliche Leistungsfähigkeit	148
Leistungssteigerung für Renn- und Zuchttiere durch wasserstoffreiches Trinkwasser	149
Wasserstoffreiches Trinkwasser: Höhere Leistung für Tiere in Rennsport, Dressur und Zucht	149
Wirksamkeit und wissenschaftliche Studien	149
H2Master4000: Technologie für Sporttiere	149
Vorteile in Rennen und Wettkämpfen.....	150
Leistung steigern für Rennpferde, Dressurpferde und Zuchttiere mit wasserstoffreichem Trinkwasser	150
Wissenschaftliche Hintergründe	150
Vorteile im Trainings- und Wettkampfsport	150
Innovative Lösung: Der H2Master4000	151
Wasserstoffreiches Trinkwasser: Höhere Leistung für Tiere in Rennsport, Dressur und Zucht.....	151
Hintergründe der Wirksamkeit und Studien.....	152
H2Master4000 – ein Gerät versorgt mehrere Sporttiere	153
Der H2Master4000: Einfach zu bedienen und nahezu wartungsfrei.....	153
Vorteile in Rennen und Wettkämpfen.....	153