



Karl Heinz Asenbaum

# WASSERSTOFF WASSER



---

# RECHTLICHES/IMPRESSUM

**ISBN: 9783981120462** Elektronische Ausgabe

**Autor:** Asenbaum, Karl Heinz

**Titel:** Wasserstoffwasser

**Untertitel:** Recharge Your life

© 2017 EUROMULTIMEDIA VERLAG - [www.euromultimedia.de](http://www.euromultimedia.de)

Alle Rechte vorbehalten.

**Anschrift von Autor und Verlag:** D-80798 München, Georgenstr. 110. **Kontakt e-Mail:** [asenbaum@web.de](mailto:asenbaum@web.de) **Webshop (Bestellungen):** [www.wasserfakten.com](http://www.wasserfakten.com)

**Wichtige Hinweise:** Autor und Verlag haften nicht für Entscheidungen oder Verhaltensweisen, die jemand aus den in diesem Buch getroffenen Aussagen für seine Gesundheit zieht. Sie sollten dieses Buch niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Maßnahmen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall Rat von einem Arzt oder Heilpraktiker einholen. Die in diesem Buch getroffenen Aussagen dienen der allgemeinen Weiterbildung und dürfen nach Rechtslage in keinem Falle die individuelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch zugelassene Angehörige von Heilberufen ersetzen.

Alle Markennamen, Produktnamen und Logos sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer.

Bildquellen, sofern nicht im Text angegeben: Euromultimedia Verlagsarchiv, Fotolia, Wikipedia GNU und CC-Lizenzen, Youtube Standard Licences.

## DIE WASSER-WÄRME-KOPPLUNG

Ich habe das Glück, seit etwa 30 Jahren gegen die meisten fiebersenkenden Mittel allergisch zu sein. Also lege ich mich lieber ins warme Bett und lasse meinen Körper die Arbeit tun. Das ist zwar teurer als ein Arzt und seine Medikamente, weil es meist etwas länger dauert und ich währenddessen nichts verdiene. Aber mir schient, ich werde dadurch nachhaltiger gesund und bin anschließend wieder fitter. Vielleicht habe ich deshalb eine der bedrohlichsten Krankheiten überlebt, Krebs. Medikamente helfen wenig. Mein Körper kann mir besser helfen, wenn ich ihm dabei helfe. Aber wie?

Als ich ein Kind war, rief meine Mama spätestens ab 40 Grad Fieber den Arzt und sie senkten das Fieber. Als Kind hatte ich ein sehr starkes Immunsystem und bekam schon nach der ersten Schutzimpfung gegen Kinderlähmung 42 Grad Fieber. Heute, mit über 60 Jahren, habe ich Schwierigkeiten, bei einer heftigen Infektion noch 39 Grad zu schaffen. Ja, schaffen!

Wie man es schaffen kann, mit Fieber, diesem natürlichsten und einfachsten Mittel, mit Krankheitsbedrohungen fertig zu werden, habe ich durch meinen Beruf als Journalist gelernt. Ich interviewte Europas berühmtesten Heilpraktiker Uwe Karstädt über seine Ansichten zum Wassertrinken, mit dem ich mich seit vielen Jahren beschäftige. Dabei stellte er mir sein Buch „37 Grad - Das Geheimnis der richtigen Körpertemperatur“ vor, in dem er den Schaden einer zu niedrigen Körpertemperatur beschreibt. Und die Notwendigkeit, sich nicht nur im kranken, sondern auch im gesunden Zustand vor Auskühlung zu schützen. Getreu dem hippokratischen Satz: „Gib mir die Kraft, ein Fieber hervorzurufen, und ich werde alle Krankheiten heilen.“



Denn der Tod ist kalt. Wie man sich am besten warm hält, erfahren Sie in diesem Kapitel.

---

## DER MENSCH ALS WÄRMFLASCHE

Kalorien sind Energieeinheiten, die wir aus unseren Nahrungsmitteln herausholen. Der Begriff auf das lateinische Wort „calor“ zurück, das „Wärme“ bedeutet. Wir essen und trinken also, um Wärme zu erzeugen. Ursprünglich bezeichnete man damit die Menge an Wärmeenergie, die nötig ist, um 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen. Eine Kilokalorie ist dann die Energiemenge, die man braucht, um 1 kg (Liter) Wasser um von 0 auf 1 Grad aufzuwärmen.

Nehmen wir Max Mustermann, den in der Wissenschaft gebräuchlichen Norm-Mann: Er ist 170 cm groß und wiegt 70 kg. Davon sind 42 kg (42 Liter) Wasser. Wenn wir Herrn Mustermann nun als eine Art Wärmflasche ansehen, ist deren Leergewicht 28 kg. Um das Körperwasser von Herrn Mustermann von 0 Grad auf 37 Grad aufzuwärmen, brauchen wir also  $42 \times 37$  Kilokalorien. Das sind 1554 kcal. Gar nicht wenig, wenn man bedenkt, dass der gesamte durchschnittliche Kalorienbedarf pro Tag zwischen 2000 und 3000 kcal liegt. Zum Glück muss Max sein Körperwasser nicht dauernd von 0 auf 37 Grad aufheizen. Aber auch die 28 kg Wärmflaschenmaterial müssen warm gehalten werden.

Es ist also nicht verwunderlich, dass es mit dem Heizen der Wärmflasche immer schwieriger wird, wenn der kleine stramme Max im Laufe seines Lebens zum alten, schwachen Opa Mustermann geworden ist. Und wer andauernd nicht mehr auf die richtige Betriebstemperatur kommt, wer sogar nicht einmal mehr 39 Grad Fieber aus eigener Kraft schafft, wird auch irgendwann irgendwie krank.

Genau dies war die Erfahrung von Uwe Karstaedt mit seinen Patienten. Die allermeisten hatten mindestens eine leichte Untertemperatur. Und wer einen Heilpraktiker aufsucht, ist in der Regel krank und sucht nicht nur nach warmen Worten, sondern nach therapeutischen Taten.

Wie schiebt man den Energiehaushalt so an, dass der Lebensmotor wieder im richtigen Temperaturbereich drehen kann? Wie beseitigt man den Energiemangel, der sich in modernen Krankheiten wie dem chronischen Müdigkeitssyndrom ankündigt?

Mehr Kalorien durch Nahrung kann es nicht sein. Bessere Nahrung löst eher andere Probleme als das der verlorenen Fieberfähigkeit. Und unsere Körperwärme speist sich sowieso nicht nur aus der Energie, die wir durch Nahrung aufnehmen. Auch die Strahlung vom Himmel, die Wärme des Erdbodens, ein warmes Bad, die Sauna, sogar die Körperwärme anderer Menschen hält unsere Wärmflasche im Wohlfühlbereich. Aber was, wenn wir nicht oft genug barfuß am Strand von Gomera durchs Sonnenlicht wandeln können, wenn wir nicht dauernd ins Thermalbad springen und wenn der Kuschelpartner im Mustermann-Bett ausbleibt?

## CHILLEN DURCH WÄRME?

Bloß nichts versäumen. Nur schnell gesund werden. Krankentage killen meine Karriere. Raus aus den warmen Federn! Wie oft haben unbegabte Erziehungsberechtigte schon die Gleichsetzung von Krankheit mit Faulheit, Drückebergertumi, Abseilerei und Schwächlichkeit in Wort und Tat vollzogen. „Im Bett sterben die Leute“, stichelte meine Oma, wenn sie am Sonntagmorgen um 6 Uhr zu einer Bergtour aufbrechen wollte.

Das Bett der Liebesfreuden, der Entspannung, des Träumens und der Kreativität erfreut sich in weiten Kreisen höchstens einer heimlichen Zuneigung. Dennoch ist es auch für den Karrieremenschen unvermeidbar. Es ist die verdrängte Lücke im ansonsten prallvollen Terminkalender. Und damit ist das Bett die letzte Chance für natürliche Therapien, die Zeit brauchen und gleichzeitig einen festen Ort. Das Bett steht in keinem Terminplan, ist aber ein Fixtermin, der selten abgesagt oder verschoben werden muss.

Die im Bett dauerhaft platzierbare Infrarot-Matte, für die sich Uwe Karstaedt als beste Therapieform entschieden hat, zeigt daher seine strategische Brillanz. Es gibt zu vergleichbaren Preisen auch Infrarot-Saunakabinen, die auf einem ähnlichen Wirkprinzip beruhen. Aber wer setzt sich täglich eine Stunde in eine solche Kabine? Ich besitze eine seit 3 Jahren. Früher stand sie sogar in meinem Home Office, damit ich schneller rein gehen kann. Du tust es nicht regelmäßig, wenn Du es extra tun musst! Auf der Infrarotmatte im Bett dagegen kann ich schlafen, träumen, ein Buch lesen, ein Spiel auf dem Tablet spielen, Fernsehen, telefonieren, mich sehr persönlich unterhalten, ja ich kann sogar diesen Test darauf tippen. Denn die Infrarotmatte fordert nach dem Einstellen und Einschalten keine Aktivität von mir. Ähnlich wie eine Meditation oder Yoga-Übung swicht sie mich passiv in den parasympathischen Entspannungszustand, setzt Glückshormone frei und weckt bei stärkeren Stufen sogar das Immunsystem. Alles mit nur einer einzigen Forderung: Bequem drauf liegen. die neuen Biomats, die Karstaedt verwendet, haben sogar eine extra weiche Auflage mit dem Namen „Quantum Energy Comforter“.

So kann man durch druckloses Herumliegen Druck, der auf den Muskeln als Verspannung lastet oder auf der Seele als Angst, weg relaxen. Ja sogar „chillen“, obwohl dieses Jugendwort von der Wortbedeutung eher ins Gegenteil weist. Bis zu 78 % weniger Stresshormone sind ziemlich cool. Leider haben auch Jugendliche heutzutage manchmal Untertemperatur, vor allem wenn schlecht durchblutete Fettpolster dem Temperaturhaushalt von Max Mustermann jr. im Wege stehen.

Traditionell ist das Bett mit der Vorstellung von Wärme verbunden. Dennoch muss alle Wärme, die in den Daunen gespeichert wird, erst mal vom Körper produziert werden. Die Matte hilft dabei ebenso. Und der Erholungsschlaf vertieft sich.

## WARM ODER KALT TRINKEN?

Bei so viel Diskussion um Wärme sehe ich mich schon als Buhmann auf Ayurveda-Kongressen. Diese aus Indien stammende medizinische Behandlungsrichtung empfiehlt Kranken das Trinken von möglichst warmem bis heißem Wasser. Das mag vor dem Hintergrund indischer Hygieneverhältnisse sinnvoll sein.

Ich stehe dagegen nach den Aussagen in diesem Buch ja dafür, Wasser unterhalb der Raumtemperatur zu trinken, weil es sich dann besser mit Wasserstoff aufbereiten lässt. Schließlich empfehle ich aus den bereits in mehreren Kapiteln dargestellten Gründen, elektroaktiviertes Wasser zu trinken, das wasserstoffreich und auch leicht basisch - bis zu pH 9,5 - sein sollte. In warmem oder gar heißem Wasser verflüchtigt sich der wichtige antioxidative Wasserstoff zu 100 %. Das Wasser bleibt nur noch basisch. Daher rate ich davon ab.

Gleichzeitig plädiere ich für Infrarot-Matten, die eine tragende Säule zeitgemäßer pharmafreier Therapien sind. Wie passt das zusammen?

- Max Mustermanns 42 kg (Liter) Körperwasser ist es ziemlich egal, ob Sie ein Glas (0,25 l) kaltes Leitungswasser von 17 Grad C oder ein Glas mit 57 Grad C trinken, also 20 Grad unter oder über Ihrer idealen Körpertemperatur.
- Selbst, wenn man pures Wasser in diesem Verhältnis mischt, beträgt die Temperaturveränderung weniger als 1/10 Grad.

Das sind aber nur die Verhältnisse bei direkter Mischung von kalt und warm. Diese unterschlagen aber die Regulationsmechanismen unseres Körpers.

- Messen Sie Ihre (rektale Temperatur) vor dem Trinken und 10 Minuten danach. Sie werden es selbst sehen. Wenn ich zum Beispiel kalte Füße habe, weil ich zu lange am Computer gesessen habe, steigt meine Körpertemperatur 10 Minuten nach dem Trinken von 1 Liter Kaltwasser aus der Leitung sogar um bis zu 0,3 Grad an.
- Natürlich können Sie auch mit einer geringeren Trinkmenge messen, um die Regulationsfähigkeit Ihres Körpers zu testen. Ich bin neben einem Münchener Biergarten aufgewachsen, wo auch Wasser nur in Maßkrügen ausgeschenkt wurde und bin solche Trinkmengen gewöhnt.
- Auch mit heißem Wasser – jeder hat da seine obere „Schmerzgrenze“ werden Sie sehen, dass es manchmal scheinbar paradoxe Temperatur-Effekte hervorruft.



**Karl Heinz Asenbaum**

**Der international gefragte Experte für elektroaktiviertes Wasser beleuchtet in seinem neuesten Wasserbuch einen Aspekt von herausgehobener gesundheitlicher Bedeutung: Den bis vor wenigen noch unterschätzten Gehalt an gelöstem Wasserstoffgas. Wasserstoffgas galt bislang als physiologisch unwirksames Gas.**

**Dieses Dogma wurde 2007 durch die Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Shigeo Ohta erstmals gekippt. Seitdem explodiert die Forschung über Wasserstoff als therapeutisches Gas geradezu.**

**Im Mittelpunkt steht die Aufnahme von wasserstoffreichem Wasser durch Trinken. Fast schlagartig hat sich eine Industrie entwickelt, die Geräte zur Erzeugung eines solchen Wassers entwickelt.**

**Beinahe wöchentlich finden sich in der Paketpost des Autors neue Geräte, die besser sein sollen als andere.**

**In diesem Buch erläutert Karl Heinz Asenbaum die unterschiedlichen Techniken und bewertet sie kritisch.**

**Daneben illustriert er seine immer neuen Ideen zur „Wasserstoffrevolution“, die nicht nur das Trinken, als auch das Essen verändern will.**

**Online erhältlich bei [www.wasserfakten.com](http://www.wasserfakten.com).**

