

# HYDRONADE®

## Verpackung und Handhabung

Eine Dose Hydronade® Wasserstoff Brausetabletten enthält 60 Tabletten.

Die Originaldose ist am Schraubdeckel mit einer transparenten Kunststoffolie versiegelt. Diese Folie zerreißt beim ersten Aufdrehen.

Unter dem Deckel ist eine abziehbare Alu-Schutzfolie.



Die Tabletten selbst befinden sich unter einem Wattebausch, der als Schutz vor Schüttelschäden beim Transport dient. Achten Sie darauf, dass eine neue Dose unverseht ist.

Das **Haltbarkeitsdatum** (EXP) ist auf dem Dosenboden aufgedruckt, z.B. bedeutet: EXP 05/2022 eine Haltbarkeit bis Mai 2022.

- Tabletten immer trocken, auch nicht in der Nähe von Wasserdampf, in der verschlossenen Dose aufbewahren. Inhalt nicht in andere Verpackungen umfüllen.
- Tabletten nicht mit feuchten Fingern anfassen. Einzeln entnehmen, Dose wieder verschließen und die Tablette sofort ordnungsgemäß in Trinkwasser auflösen.
- Keinesfalls in den Mund nehmen oder schlucken.
- Von Kindern und Personen fernhalten, die mit der Handhabung nicht vertraut sind.

Manchmal schwimmt trotz vollständiger Auflösung der Tablette aufgrund der Oberflächenspannung noch eine Art Grauschleier auf der Wasseroberfläche.

Rühren Sie in diesem Fall sanft um, bis der Grauschleier verschwindet oder pusten sie, wie zum Köhlen einer heißen Suppe, auf die Wasseroberfläche.



# HYDRONADE® & Co

## Mehr Infos über Wasserstoffwasser

Hydronade® Wasserstoff Brausetabletten sind ein preisgünstiger, flexibler und bequemer Einstieg in die neue Welt des gesünderen Trinkens., die sich in den gesundheitsbewusstesten Ländern Ostasiens (Japan, Korea, China) seit 2007 rasant entwickelt hat. Mehr als 100 Millionen Menschen trinken bereits Wasser mit molekularem Wasserstoff.

Hydronade® basiert auf den patentierten Ideen der kanadischen Erfinder Alex Tarnava und Dr. Richard Holland. Die Formel für Hydronade® wurde auf der Basis des Patents WO 2018/011634 A 1 nach umfangreichen Geschmacksanpassungen für den europäischen Markt durch [WWW.AQUACENTRUM.DE](http://WWW.AQUACENTRUM.DE) weiterentwickelt und wird in Kanada/USA unter industriellen pharmazeutischen Standards exklusiv hergestellt. und originalverpackt. Der Markenname Hydronade® wurde 2017 unter der Nummer 302017217850 vom Deutschen Patent- und Markenamt geschützt.

**Wasserstoffreiches Wasser lässt sich auch ohne den Einsatz von Tabletten herstellen**, zum Beispiel durch spezielle magnesiumhaltige Keramiken (Minerade®), die allerdings erheblich mehr Zeit erfordern, oder „klassisch“ durch Elektrolyse in einem **Wasserionisierer, einem Wasserstoff-Booster** oder einer „Hydrogen Infusion Machine“, wie zum Beispiel dem **H<sub>2</sub>-Infuser & Inhalator**. Diese alternativen Techniken sind zwar in der Erstanfertigung teurer als Wasserstofftabletten, lohnen sich aber bei dauerhaftem Umstieg auf Wasserstoffwasser und insbesondere für den Mehrpersonenhaushalt zum Teil schon nach wenigen Monaten.

**Einen Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten finden Sie mit wissenschaftlichen Hintergründen in dem Fachbuch (ISBN 978-39811204 48) von Karl Heinz Asenbaum (2019)**



**Elektroaktiviertes Wasser  
Vom „Heilenden Wasser aus der Steckdose“  
zur Wasserstoff-Therapie**

Laden Sie unsere Linkliste über den QR-Code unten herunter. Dort finden Sie Bücher und Videos zum kostenlosen Download. Auch das 468-seitige **PDF** von Karl Heinz Asenbaum finden Sie dort.



**AQUACENTRUM**

Eine Information von [www.aquacentrum.de](http://www.aquacentrum.de)

V.i.S.d.P. Aquavolta UG (haftungsbeschränkt)  
E-mail: [asenbaum@aquavolta.eu](mailto:asenbaum@aquavolta.eu)



# HYDRONADE®

## Wasserstoff-Sprudeltabletten Gebrauchshinweise

Dies ist eine Kurzanleitung zur Handhabung von Hydronade®. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie in dem Handbuch „Die Hydronade® Wasserstoff Brausetablette“ von Karl Heinz Asenbaum und Alex Tarnava, das Sie unter dem QR-Link neben dem Buch kostenfrei als PDF downloaden können.



Hydronade® dient zur Herstellung von wasserstoffreichem Wasser. Die Tablette sprudelt dabei **Energie in Form von Wasserstoffgas (H<sub>2</sub>)** in das Wasser, das dadurch zu einem nahezu **kalorienfreien Energy Drink** wird. Das Gas wird dabei durch die Reaktion des enthaltenen hochreinen Magnesiums mit Wassermolekülen gewonnen. Dabei werden auch Magnesium-Ionen in hoch bioverfügbarer Form (**Mg<sup>++</sup>**) freigesetzt. 1 aufgelöste Hydronade® Brausetablette ergibt je nach Wassermenge etwa folgende Wasserstoffkonzentrationen:



## HYDRONADE® Wasserauswahl und Menge

Verwenden Sie nur Wasser in Trinkwasserqualität mit einer Temperatur zwischen 5 und 35° C. Bei Leitungswasser empfehlen wir, es gegebenenfalls vorzufiltern. Bei der Verwendung von Flaschenwasser, ionisiertem, destilliertem oder Umkehrosmosewasser sollten Sie eine Sorte mit einem pH-Wert zwischen pH 5 und pH 9 wählen. Die Tablette benötigt zur vollständigen Auflösung ein leicht saures Milieu, das durch den Zusatz der Lebensmittelzusatzstoffe Apfelsäure (E 296), L-Weinsäure (E 334) und Adipinsäure (E 355) gewährleistet wird. Diese natürlichen Säuren sorgen auch für den leicht säuerlichen Geschmack des HYDRONADE® Wassers.

Wählen Sie eine Wassermenge zwischen 0,25 und 1 Liter. Wir empfehlen, eine Wassermenge zu wählen, die Sie binnen 15 Minuten nach der Herstellung vollständig trinken können, da ansonsten der gelöste Wasserstoff zum Teil wieder ausgasen könnte.

Wasserstoffwasser besitzt ein ausgeprägtes negatives Redoxpotential von bis zu - 800 Millivolt, in dem sich sein Reichtum an verfügbaren Elektronen spiegelt. Falls Sie **metallische Einlagen im Mund** haben wie Goldzähne, Amalgamfüllungen, Zahnspangen etc. kann es manchmal zu leicht spürbaren elektrischen Reaktionen in Form von Kribbeln kommen, wenn die Wasserstoffkonzentration sehr hoch ist. In diesem Fall lösen Sie die Tablette in einer größeren Wassermenge auf. In der Regel sind hier 0,5 Liter empfehlenswert. Falls Sie nicht so viel trinken wollen, nehmen Sie nur eine halbe Tablette.

Warten Sie mit dem Trinken bis zur vollständigen **Auflösung der Tablette nach ca. 90 Sekunden**. Sie können das erzeugte Wasserstoffwasser **nach der Auflösung** auch mit anderen Getränken mischen und das Mixgetränk dann zügig trinken.



## HYDRONADE® Dosierung

Unter optimalen Bedingungen stellt eine Tablette dem Wasser etwa 10 mg Wasserstoffgas zur Verfügung. Theoretisch produziert sie aus den 80 mg Magnesium sogar noch mehr H<sub>2</sub>- Gas, doch ein Teil geht immer schon während der Auflösung der Tablette aus dem Wasser aus.

Wir empfehlen, nur 1 Tablette pro Portion im Wasser aufzulösen. Negative Auswirkungen einer sehr hohen Wasserstoffaufnahme sind zwar nicht bekannt. Überschüssiger Wasserstoff wird aber schon wenige Minuten nach der Aufnahme in den Körper vor allem über die Lungen wieder ausgeschieden.

Als Dosis empfehlen wir für Erwachsene **täglich 1 - 2 HYDRONADE® Portionen**. Schon durch den Einsatz von nur einer HYDRONADE® Brausetablette wird das von den meisten Forschern akzeptierte Mindestziel von 0,5 mg/Tag gelöstem molekularen Wasserstoff problemlos übertroffen.

Eine Begrenzung der täglichen Dosis hängt vor allem von der in den Tabletten enthaltenen Menge an Magnesium ab, da mit jeder Sprudeltablette auch **80 mg Magnesium pro Trinkportion** im Wasser gelöst werden.

Bedenken Sie daher bitte auch, dass Sie je nach Ihrer Ernährungsweise auch durch die Nahrung Magnesium zu sich nehmen, das in Ihre persönliche Dosisberechnung einbezogen werden sollte.

Der Hauptzweck der HYDRONADE® Brausetabletten besteht ja in der Erzeugung eines wasserstoffreichen Getränks und nicht in der damit verbundenen Einnahme von Magnesium. Trotzdem sagen wohl viele zurecht: Ich Mag-Nesium...



## HYDRONADE® Magnesium

Latenter Magnesiummangel gilt zwar bei weiten Bevölkerungsgruppen als gesundheitlicher Risikofaktor. Er kann durch zu geringe Aufnahme mit der Nahrung, durch verminderte Absorption im Darm oder durch zu intensive Ausscheidung über Nieren und Haut entstehen. Auch verschiedene Krankheiten können die Magnesiumbilanz im Körper verschlechtern, etwa Alkoholismus, chronische Darmerkrankungen (z. B. Zöliakie, Kurzdarmsyndrom, Malabsorptionssyndrom) und chronische Nierenerkrankungen, die zu erhöhten Magnesiumverlusten beitragen, sowie Diabetes. Als bekanntestes Symptom von Magnesiummangel gelten Wadenkrämpfe und Muskelzucken.

Dennoch kann auch eine Überdosierung von Magnesium Nebenwirkungen haben. Es ist also zu empfehlen, die maximale tägliche Dosierung von HYDRONADE® nach den wissenschaftlich fundierten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auszurichten:

### DGE Empfehlung Magnesium in mg/Tag

	DGE Empfehlung Magnesium in mg/Tag	
	<b>Säuglinge</b>	
0 bis unter 4 Monate		24
4 bis unter 12 Monate		60
	<b>Kinder</b>	
1 bis unter 4 Jahre		80
4 bis unter 7 Jahre		120
7 bis unter 10 Jahre		170
	<b>männlich</b>	<b>weiblich</b>
10 bis unter 13 Jahre	230	250
13 bis unter 15 Jahre	310	310
	<b>Jugendliche und Erwachsene</b>	
15 bis unter 19 Jahre	400	350
19 bis unter 25 Jahre	400	310
25 bis unter 51 Jahre	350	300
51 bis unter 65 Jahre	350	300
65 Jahre und älter	350	300
Schwangere		310
Schwangere < 19 Jahre		350
Stillende		390