

# SAUERSTOFFWASSER UND DESSEN POSITIVER PLATZ IM FUSSBALL

Sauerstoff und Wasser sind zwei Grundnährstoffe, ohne die kein normales Leben als auch keine hohe physische und psychische Leistung möglich ist, z. B. die eines Fußballspielers.

Wasser ist ein universales, existenzielles und in gewisser Weise geheimes Medium des Trinkplanes eines jeden Fußballspielers, welches seine Leistungsfähigkeit unterstützt. Wasser hat einen Effekt auf Energie und Denkvermögen, es ist natürlich und vorteilhaft für das sportliche Leben. In Verbindung mit jedem Zusatzstoff ist es von wesentlicher und entscheidender Bedeutung.

Sauerstoff ist ein notwendiger Teil aller biologischen, biochemischen und bioenergetischen Prozesse im Körper eines Fußballspielers, als auch im Geist und in der Seele. Sauerstoff erfrischt die Muskeln, das Herz als auch das Gehirn und unterstützt deren Leistungsfähigkeit.

Der Körper eines Fußballspielers überlebt ohne Nahrung ungefähr zwei Wochen, ohne Flüssigkeiten weniger als eine Woche, ohne Sauerstoff allerdings überlebt er nicht mehr als ein paar Minuten. Es ist ein lebenswichtiges Element, das teilweise wasserlöslich ist. Seine Löslichkeit in Wasser hängt von äußeren Bedingungen (Temperatur, barometrischer Druck, Inhalt anderer Zusatzstoffe im Wasser) ab. Zum Beispiel im Wasser der Wasserfälle finden wir eine größere Konzentration von Sauerstoff als in der Luft. Deswegen ist es möglich, Wasser mit höherem Inhalt von Sauerstoff zu gewinnen, womit es für die Regeneration als auch für die Leistung eines Fußballspielers größere Qualität bekommt.

Die Sauerstofftherapie (Oxygenotherapie) ist zu einer nicht traditionellen Ergänzungsmethode geworden, die seit langem als eine Unterstützungstherapie bei verschiedenen Erkrankungen und Verletzungen von Fußballspielern benutzt wird. Weil die Fußballspieler weltweit gewöhnlich nichts dagegen haben, ihre finanziellen Mitteln für ihre gesundheitlichen Vorteile zu benutzen, viel investieren und sich eine Maschine kaufen, mit derer Hilfe sie jeden Tag unter einer Maske Sauerstoff oder andere spezielle Mischungen nach der Ordination der Ärzte mittels verändertes Druckes inhalieren. Es handelt sich um sogenannte pneumatische Inhalation. Nach der Meinung einiger Experten sollte diese zur schnelleren Heilung von Verletzungen, die scheinbar mit Sauerstoffaufnahme nicht verbunden seien, führen. Ein Beispiel kann die Rehabilitation nach einer Knieoperation sein, die viel schneller ist und der Sportler gleichzeitig seine Ausdauerkapazität erhöht. Das Problem ist aber oft der ökonomische Nachteil der Methode, ihre Langsamkeit, Unmöglichkeit ihrer akzeptablen urgenten Nutzung und vor allem ihre Unzweckmäßigkeit.

Auch deswegen wird in jüngster Zeit vor allem das Trinken von Sauerstoffwasser als die orale Sauerstofftherapie (Oral Oxygen Therapy OOT) benutzt – eine neue Weise der Nutzung von den positiven Einflüssen von Sauerstoff, vermischt mit Wasser. In den siebziger Jahren begann man es in der Medizin und Lebensmittelindustrie für die Therapie von Zellhypoxie (Diagnose von Mangel an Sauerstoff in Zellen) zu benutzen, allmählich hat es sich trotz Misstrauen verbreitet und im dritten Jahrhundert beginnen es auch Sportler in reichem Masse zu benutzen. In den letzten Jahren wurde es zum Hit unter erlaubten Unterstützungsmitteln.

Gasförmiger Sauerstoff löst sich im Wasser auf Grund von physikalischen Prozessen auf, also nicht auf eine chemische Weise. Das ermöglicht es, die positiven Effekte vom Sauerstoff zu nutzen. Das Auflösen von Sauerstoff im Wasser ist von äußeren Einflüssen bedingt – vor allem von Temperatur, barometrischem Druck und Anwesenheit von Salz (anderen Verbindungen) im Wasser. **Es bilden sich keine Bläschen, welche die Konsumation vor oder während sportlicher Leistung verhindern könnte.**

In diesen Fällen ist das Trinken von mit Sauerstoff angereichertem Wasser von großem Effekt, weil der Sauerstoff auf dieser Weise direkt ins zirkulierende Blut durch den Verdauungstrakt und durch das kardiovaskuläre System transportiert wird. Absorption von Sauerstoffwasser beginnt im Mund und geht weiter im Verdauungstrakt. Schon 5 Minuten nach der Konsumation von Sauerstoffwasser wurde ein Anstieg der Sauerstoffmenge im Blut festgestellt. Im Gegensatz zu dem durch die Maske inhalieren

Sauerstoff (gasförmig) bleibt der Sauerstoff, eingenommen über den Organismus in Form von Wasserlösung, im Blut in erhöhter Konzentration für mehrere Stunden erhalten. Sogar 3 bis 4 Stunden nach Konsumation von Sauerstoffwasser ist die erhöhte Sauerstoffkonzentration im Blut festzustellen. Es handelt sich um das Ergebnis von aktivem Sauerstofftransport im Organismus.

Im Fall von Fußballspielern ist es ideal, 2 dl Sauerstoffwasser zehn Minuten vor Beginn der ersten Spielhälfte zu verabreichen und die zweite Dosis in der Pause vor der zweiten Spielhälfte. Auch ist es ideal, dieses Modell in Trainings zu benutzen, d.h. knapp vor der Trainingsaktivität und dann in bestimmten Intervallen nach Empfehlungen des Arztes.

Die Verbesserung von Muskelflexibilität und ihrer Geschwindigkeitsaktivität ist bei Spielern sichtbar. Übliche Ermüdung, Zittern oder Krampftendenzen treten nicht auf. Mit Sauerstoff angereichertes Wasser gehört wirklich zu den aktiven Leistungselixieren. Daneben stellt es nach dem Spiel oder Training die Beschleunigung der Entgiftungsprozesse im Körper sicher, weil Zytochrome P-450 in der Leber aktiviert wird. Abfallprodukte wie Lactat, und später auch Creatin-Kinase (CK), Ammoniak oder auch Harnstoff werden viel schneller ausgeschüttet und die Regeneration des Muskelgewebes ist aktiver und effektiver – „Abdichten“ der Muskeln oder Muskelfieber geschehen nicht.

#### **Im Falle von langfristiger Nutzung von Sauerstoffwasser wird/werden:**

- das Immunsystem (die Wehrfähigkeit) stimuliert und reguliert.
- die Anzahl der Blutzellen optimiert.
- der Sauerstoffmangel der Muskelzellen (Zellhypoxie) reduziert, womit sich Wundheilung und komplexer Gesundheitszustand verbessern.
- Antibakteriell- und Antiviruseinfluss erhöht, vor allem auf anaerobe Bakterien.
- die Probleme im Verdauungstrakt positiv beeinflusst (kein Sodbrennen, Magenschwere, etc.)
- übermäßige Bildung und Sekretion von Magensäuren reduziert.
- der Zustand des Herzmuskels stabilisiert.
- die Qualität von sportlichem als auch zivilem Leben verbessert und das Altern verlangsamt.
- Das Trinken von Sauerstoffwasser kommt immer öfter auch bei Menschen aus Managerkreisen, Trainern, Unternehmern und anderen Menschen mit anstrengendem Berufsleben vor, welche sich für die Rekonditionierung und allgemeine Regeneration des Körpers interessieren und deren geistige sowie physische Belastung erhöht ist. Langfristige Konsumation von Sauerstoffwasser soll nach einigen Resultaten von Studien aus den USA oder Deutschland auch zur Erhöhung von psychologischer Widerstandsfähigkeit (sogenanntes Gehirndoping) führen.

**MUDr. Pavel Malovič\*\***

#### **OXYWATER\***

WASSER – SAUERSTOFF – ENERGIE – GESUNDHEIT

- OXYWATER BLAU
  - OHNE GESCHMACK, OHNE GAS
  - SAUERSTOFFGEHALT 90 mg/l
- OXYWATER GRÜN
  - MIT NATURGESCHMACK GURKE/LIMETTE,
  - OHNE FRUKTOSE, OHNE ZUCKER, OHNE SÜSSMITTEL,
  - OHNE GAS
  - SAUERSTOFFGEHALT 90mg/l



Ohne Wasser kann der Mensch eine Woche überleben, ohne Sauerstoff fünf Minuten.

Die zwei wichtigsten Essenzen des Lebens, wir haben sie für Sie verbunden.



Sauerstoff und Wasser sind Hauptverbindungen in der Natur. Ihr Gleichgewicht bestimmt die Lebensvitalität. Wasser mit einem höheren Sauerstoffgehalt zu bekommen, bedeutet eine höhere Lebensqualität für den Menschen zu erreichen.



Das Gehirn verbraucht 20% des gesamten Sauerstoffgehalts im Körper. Durch die Zirkulation des Blutes wird die Absorption der Nahrung und die Versorgung der Gewebe verbessert. In den Messungen (spezifische Methode nach Prof. Dr. A. Pakdaman M.D) wurde durch das mit Sauerstoff angereicherte Wasser als Transportmittel in das Gehirn eine Verbesserung der Regulierungsmechanismen im Körper erreicht. Bei Migräne handelt es sich um eine Störung in der Mikrozirkulation und eine Minderversorgung des Gehirns mit Sauerstoff, also um einen Sauerstoffmangel in den Geweben.



Sauerstoff ist schon seit 1960 ein wirksames Mittel zur Erhaltung von Gesundheit, Schönheit und physischer Kondition, als N. Sirotin, Mitglied der medizinischen Akademie der Wissenschaften der UDSSR die Methode von Sauerstoffcocktails registrieren liess. Bei seinen Messungen an Sportlern erhöhte sich die Leistung um 30%, wobei er zu der Zeit Wasser zur Verfügung hatte, das mit 40mg/l Sauerstoff angereichert war.



Bereits 1960 hat N. Sorotin, Mitglied der medizinischen Akademie der Wissenschaften der UDSSR, entdeckt, dass die Schleimhäute von Magen und Darm Sauerstoff nicht schlechter als die Lungenbläschen absorbieren. Eine Erhöhung der Konzentration beim Fahren kann ein wichtiger Faktor für den Fahrer sein, der alternativ auf der Suche nach einem Energiegetränk ohne Stimulanten und Zucker ist.



Gemäss den Gründern von OOT in Deutschland ist ein Wassermolekül  $H_2O$  als Verbindung zweier Gase zu verstehen – von Sauerstoff und Wasserstoff, was voraussetzen würde, diese Verbindung als Gas zu sehen. Es ist jedoch nicht so, wenn viele Wassermoleküle über so genannte Wasserstoffbrücken miteinander verbunden sind und gerade diese Wasserstoffverbindung macht es möglich, weitere Bindungen des Wassers mit Elementen und Gasen, also auch mit Sauerstoff einzugehen. Das Trinken von mit Sauerstoff angereichertem Wasser stellt eine bestimmte Art und Weise der Rückkehr zur Anfangsphase des Menschen (pränataler Zeitraum) dar, was entscheidende Bedeutung für die Medizin in der Zukunft haben kann.

**\*OXYWATER** - Trinkwasser mit hohem Sauerstoffinhalt. Mineralisierung: TDS 147,3 mg/l, Ph:7,43, Sauerstoff 90 mg/l, Energie 0 %, Eiweiß 0%, Fett 0%, Kohlenhydrate, Natrium 0%. Haltbarkeit: unten an der Dose angegeben. Vor Frost und Sonnenschein schützen. Nur für Erwachsene. Gekühlt serviert. Sofort nach dem Öffnen trinken, um die beste Wirkung zu gewinnen.

## **Verweise**

### **\*\*MUDr. Pavel Malovič - Biographie**

Er absolvierte die medizinische Fakultät in Bratislava. Nach seinem Abschluss arbeitete er für die II. interne und kardiologische Klinik der FN Bratislava, 1980 trat er in die Klinik für Physikalische Medizin des Universitätsklinikums in Bratislava ein. Seit 1990 ist er in dieser Klinik tätig.

Sein Fachgebiet ist die Sportmedizin. Er war Arzt der Fußballmannschaften von Slovan Bratislava, des Eishockeyspielers Dukly Hodonín, Turnierarzt der tschechoslowakischen Karate Association und vielen anderen Sportlern. Von 1986 bis 1993 war er Arzt der tschechisch-slowakischen Fußballmannschaft, von 1994 bis 2001 arbeitete er als Arzt der slowakischen Fußballmannschaft. Seit 2002 ist er Arzt der slowakischen Fußballmannschaft unter 21 Jahren. Zur gleichen Zeit ist er seit 2000 Leibarzt des slowakischen Tennisspielers Dominik Hrbaty. Im europäischen Fußball ist er einer der ältesten repräsentativen Ärzte. Er ist seit langem in den Strukturen der Gesundheitskommissionen des Fussballclubs in verschiedenen Funktionen tätig. Von 1983 bis 1993 war er Vizepräsident und später Vorsitzender der Gesundheitskommission des tschechoslowakischen Fußballverbandes, seit 1983 ist er Vorsitzender der Gesundheitskommission des slowakischen Fussballverbandes.

Seit 2002 ist er als Dopingbeauftragter für die UEFA tätig. Von 2000 bis 2009 war er Vizepräsident des Anti-Doping-Komitees der Slowakischen Republik.

Neben der praktischen Medizin lehrt er auch als Dozent an der Fakultät für Physikalische Medizin der Medizinischen Fakultät der Karlsuniversität in Bratislava.