

Urs Boutellier

Der Schwindel mit dem oxygenierten Wasser

Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 52 (4), 171–171, 2004

Es ist erstaunlich, mit welcher Hartnäckigkeit Leute versuchen, mit einer zweifelhaften «Erfindung» Geld zu machen – und das zum Wohle der Menschheit! Ein solches Beispiel ist das oxygenierte Wasser, mit dem wir unserem Körper angeblich zusätzlichen Sauerstoff via Magen–Darm zuführen können. Ich erlaube mir, über eigene, etwa alle 6 Monate gemachte Erlebnisse zu berichten und dies wissenschaftlich zu unterlegen.

Zum ersten Mal kam ich vor wenigen Jahren dank dem Anruf eines Juristen von der Zürcher Bahnhofstrasse mit dem oxygenierten Wasser in Kontakt. Er berichtete mir von einem positiven, erfrischenden Erlebnis anlässlich eines Ferienaufenthaltes in Österreich. Meine physiologischen Erklärungen, dass diese Effekte nicht vom Sauerstoff kommen können, sondern andere Ursachen haben (z.B. die Kühle des Getränkes), halfen nichts. Wir vereinbarten deshalb ein Treffen mit seinen österreichischen Freunden, die mir das Ganze gerne erklären und Fragen beantworten würden. Wenige Tage vor dem Treffen meldeten sich die Gäste nicht ganz unerwartet kurzfristig wegen einer Sommergrippe ab. Sie wollten den Besuch bei besserem Befinden nachholen. Da ich seither nichts mehr von ihnen gehört habe, muss ich befürchten, dass ihnen möglicherweise das oxygenierte Wasser nicht so gut bekommen ist, denn eine mehrjährige Rekonvaleszenz nach einer Sommergrippe ist doch eher ungewöhnlich.

Sechs Monate später erhielt ich einen Anruf von einem Werbefachmann nördlich von Zürich, der mich über die Wirkungen des oxygenierten Wassers ausfragte. Er nahm meine Vorbehalte ernst, auch wenn es ihn wahrscheinlich doch ein wenig reute, einen Werbeauftrag abzulehnen, besass er doch ein Schreiben von einem Professor aus Ulm, dessen Namen ich allerdings nicht kannte. Ich fand das Gutachten bis auf die Schlussfolgerung bemerkenswert: Der Ulmer Sportmediziner schrieb, dass dem Körper beim Trinken von einigen Litern oxygenierten Wassers rund 120 ml Sauerstoff pro Tag zusätzlich via Darm zugeführt werden können. Bei einem Sauerstoff-Ruheverbrauch von 250 ml/min sind 120 ml/24 h eine Steigerung von sagenhaften 0,0333%! Weshalb der Gutachter zum Schluss kam, dass das Trinken von oxygeniertem Wasser nützlich und sinnvoll sei, entzieht sich leider meiner Kenntnis.

Dass mit diesem Gutachten der geschäftliche Erfolg praktisch gesichert schien, ist gut zu verstehen. Ebenso, dass das oxygenierte Wasser weiter seine Kreise zog. Im Februar 2002 äusserte sich Kleinstein in der «Sonntagszeitung»¹ zur Frage «Meine Firma hat kürzlich überall Anlagen installiert, die Trinkwasser mit Sauerstoff versetzen. Dieses Wasser soll das Nonplusultra punkto gesunder Ernährung sein. Ist da was dran?» auf meine Beurteilung des Ulmer Gutachtens (saublödes Gefälligkeitsgutachten für ein demnach sinnloses Produkt) in folgender Weise: «Ein harsches Urteil, jedoch im Sinne des Verbraucherschutzes, weshalb Kleinstein, der sonst kein Wasser trüben mag, dem beizupflichten hat.» Ganz wohl schien es Kleinstein bei der Sache allerdings nicht zu sein, denn immerhin lag ein Gutachten eines Professors mit oben erwähnter Schlussfolgerung vor. Deshalb fragte er mich wiederholt, ob denn nicht mit einer Klage zu rechnen sei.

Ein paar Monate später erhielt ich den Anruf aus der Zentrale eines schweizerischen Grossverteilers. «Wie das mit dem oxyge-

nierten Wasser sei, man habe da ein Gutachten...». Weiter liess ich die Dame nicht sprechen. Den Rest errahnen Sie, denn es gibt meines Wissens immer noch kein oxygeniertes Wasser bei den Schweizer Grossverteilern zu kaufen.

Dafür verkauft zum Beispiel die Bayrische Adelholzer GmbH oxygeniertes Wasser mit klosterfräulichem Segen. Eine Studie soll gezeigt haben, dass der Sauerstoff nicht im Darm resorbiert wird und deshalb auch nicht die arterielle Sauerstoffsättigung verbessern kann, sondern den Magen Richtung Bauchhöhle verlässt und dort die inneren Organe wie Nieren, Bauchspeicheldrüse, Milz usw. und insbesondere Leber massiv unterstützt². Leider werden keine Angaben zu dieser bemerkenswert interessanten Studie gemacht. In der Literatur habe ich zwei Arbeiten zum Thema gefunden: bei neugeborenen Katzen³ und anästhesierten Kaninchen⁴. Allerdings sind die diffundierenden Mengen Sauerstoff vernachlässigbar klein, was kürzlich auch beim Menschen bestätigt wurde⁵: Trinkt man oxygeniertes Wasser und behält es im Mund bzw. im Magen, so bleibt der Sauerstoff dort, diffundiert also kaum weg. Deshalb erstaunt es nicht, dass eine vor einem Jahr erschienene Studie⁶ (random, double-blind, cross-over design) bei 11 Versuchspersonen keinen Leistungsunterschied fand, unabhängig davon, ob sie kurz vorher normales oder oxygeniertes Wasser tranken, und damit eine frühere Warnung über die Nutzlosigkeit von oxygeniertem Wasser bestätigte⁷.

Um die Geduld der Leser nicht unnötig zu strapazieren, verzichte ich darauf, von weiteren Episoden mit dem oxygenierten Wasser zu berichten. Persönlich erwarte ich noch vor Ablauf dieses Jahres die nächste Anfrage, wie das sei mit dem oxygenierten Wasser, obwohl die physiologische Sachlage bzw. die Nutzlosigkeit von oxygeniertem Wasser eigentlich von Anfang an klar war.

Quellennachweis

- 1 Kleinstein, Sonntagszeitung, 3. Februar 2002, Seite 75.
- 2 Sauerstoff und Wasser, Bausteine des Lebens. Fitness Tribune, Nr. 5, August/September 2002, Seiten 38–44.
- 3 Cooper E.A., Smith H., Pask E.A. (1995): On the efficiency of intragastric oxygen. *Anaesthesia*, 15: 211–228, 1960; wiederholt in 50: 536–544.
- 4 Forth W., Adam O. (2001): Uptake of oxygen from the intestine – Experiments with rabbits. *Eur. J. Med. Res.* 6: 488–492.
- 5 Nestle N., Wunderlich A., Nüssle-Kügele K. (2004): In vivo observation of oxygen-supersaturated water in the human mouth and stomach. *Magn. Reson. Imaging* 22: 551–556.
- 6 Hampson N.B., Pollock N.W., Piantadosi C.A. (2003): Oxygenated water and athletic performance. *J. Am. Med. Assoc.* 290: 2408–2409.
- 7 Field notes (2001): Exercise watchdog debunks AB device, oxygenated water. *Physician Sportsmed.* 29: 14.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Urs Boutellier, Sportphysiologie ETH und UNI Zürich, Winterthurerstr. 190, 8057 Zürich.