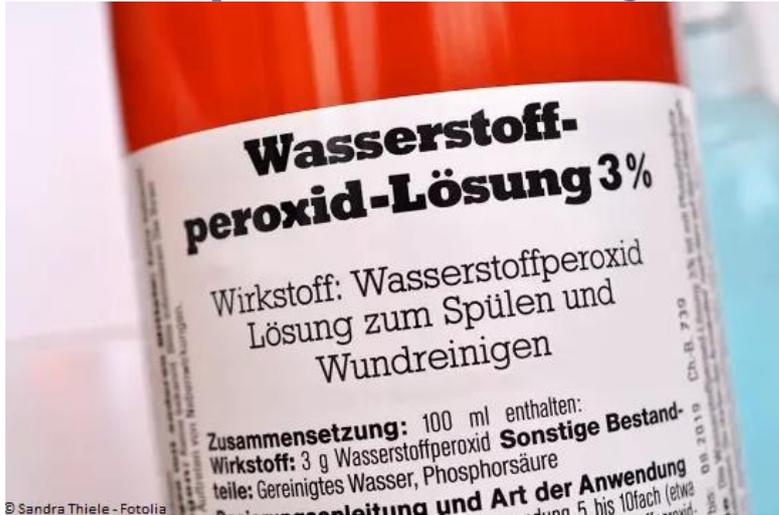


## Wasserstoffperoxid – 77 Anwendungen für Gesundheit & Haushalt



Wasserstoffperoxid ist ein altes Haus- und Heilmittel und so vielseitig einsetzbar wie kaum eine andere Substanz. Es wirkt **desinfizierend**, **antibakteriell**, **oxidierend**, **bleichend** und **geruchsbeseitigend**.

Ich habe H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> bereits so vielen in meinem Bekanntenkreis für die verschiedensten Anwendungsgebiete aus Haushalt und Gesundheit empfohlen und jedes Mal eine positive Rückmeldung erhalten.

Deshalb habe ich die nachfolgende Liste der 77 Anwendungsmöglichkeiten für Wasserstoffperoxid erstellt. Zusätzlich möchte ich in diesem Artikel auch auf einige grundsätzliche Aspekte der Wirkung und Anwendung sowie auf einige zentrale Fragen zu H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> eingehen.

Wasserstoffperoxid ist aktuell übrigens nicht in Drogeriemärkten oder bei den meisten anderen Einzelhändlern erhältlich. Wir empfehlen daher momentan, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> im Internet zu bestellen. Hier finden Sie unsere Produktempfehlung:

[Wasserstoffperoxid Lösung 3,5 % >>](#)

**Hier ein Überblick zum Inhalt dieses Artikels:**

- [Übersicht: Das Wichtigste auf einen Blick](#)
- [Was ist Wasserstoffperoxid?](#)
- [Wasserstoffperoxid für Gesundheit & Körper](#)
- [Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken](#)
- [Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden](#)
- [Wasserstoffperoxid im Haushalt und zur Reinigung](#)
- [Ausnahmen der gesundheitlichen Anwendung](#)
- [Kann man Wasserstoffperoxid trinken?](#)
- [Häufige Fragen](#)
- [Wasserstoffperoxid kaufen](#)
- [Entdecke weitere spannende Tipps rund um Wasserstoffperoxid:](#)
- [Wasserstoffperoxid kaufen – Produktempfehlungen und Einkaufstipps](#)
- [Wo kann man Wasserstoffperoxid 30% kaufen und wer ist dazu berechtigt?](#)
- [Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken](#)
- [Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden](#)

**Übersicht: Das Wichtigste auf einen Blick**

- Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) ist eine farblose, flüssige Verbindung aus Wasserstoff (H<sub>2</sub>) und atomarem Sauerstoff (O<sub>2</sub>).

- In der Medizin wird es vor allem als Desinfektionsmittel für Geräte (seltener für Wunden) und in der Industrie vor allem als Bleichmittel und zur Wasseraufbereitung verwendet.
- Wasserstoffperoxid besitzt aber auch zahlreiche Eigenschaften, die es als Haus- und Heilmittel interessant machen, so wirkt es [desinfizierend](#), antibakteriell, oxidierend, bleichend und geruchsbeseitigend.
- Deshalb wird es von Privatpersonen zu verschiedenen Anwendungszwecken in den Bereichen Gesundheit, Schönheit, Reinigung und Haushalt genutzt.
- Im Handel ist Wasserstoffperoxid für Privatpersonen nur bis zu einer maximalen Konzentration von 12% erhältlich. Die gängigsten Produkte haben jedoch nur eine Konzentration von 3,5%, die für den Großteil der Anwendungsgebiete ideal ist.
- Tipp: Zum Kauf empfehle ich [dieses Produkt von HS Activa](#). (Werbung\*)

## Was ist Wasserstoffperoxid?

Wasserstoffperoxid ist eine farblose Flüssigverbindung aus Wasserstoff und atomarem Sauerstoff. Es kommt in der Natur unter anderem in Schnee und Regen vor, da es aus atmosphärischem Ozon in der Luft gebildet wird.

1818 wurde Wasserstoffperoxid erstmals im Labor durch den französischen Chemiker Louis Jacques Thénard hergestellt. Der Herstellungsprozess wurde danach schrittweise verbessert. Heute ist Wasserstoffperoxid ein viel verwendetes Mittel in der organischen Chemie, der Industrie, sowie in der Medizin und Kosmetik. Es wird dort vor allem als Desinfektions-, Oxidations- und Bleichmittel eingesetzt.

Für den Privatverbraucher hat Wasserstoffperoxid primär zwei Anwendungsgebiete: Zum einen im Haushalt als Reinigungsmittel und zum anderen für diverse gesundheitliche Aspekte.

Im Haushalt kann es zur Beseitigung von Schimmel, Flecken jeglicher Art, unangenehmen Gerüchen und vielem mehr eingesetzt werden.

Die gesundheitliche Anwendung von H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> beruht darauf, dass es Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze effektiv abtöten kann. Daher wird es gegen viele Hautprobleme wie Herpes, Warzen oder Akne angewendet oder als Mundspülung gegen Halsschmerzen, Mandelentzündungen oder Zahnproblemen. Wichtig hierbei ist, dass Wasserstoffperoxid in einer maximalen Konzentration von 3,5% verwendet wird und idealerweise stabilisiertes H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> genutzt wird, wie bei meiner Produktempfehlung.

Daneben kommt H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> aufgrund seiner bleichenden Wirkung auch zur Zahnaufhellung und als Haarfärbemittel zum Einsatz.

Kommen wir nun zur großen Liste der Anwendungsmöglichkeiten von Wasserstoffperoxid. Die Liste ist zur Übersicht in die Bereiche **Gesundheit/Körper** und **Haushalt/Reinigung** gegliedert. 77 Tipps ist das Ziel. Ich bin noch nicht ganz soweit, werde den Artikel aber regelmäßig mit neuen Tipps aktualisieren.

**Wichtig:** Für die meisten hier genannten Anwendungsgebiete sollte ausschließlich Wasserstoffperoxid mit einer Konzentration von 3% verwendet werden. Höhere Konzentrationen als 12% sind gefährlich und sollten nur von Fachleuten benutzt werden.

## Wasserstoffperoxid für Gesundheit & Körper

### Schönere und weißere Zähne



Wasserstoffperoxid wirkt bleichend und ist oft in Produkten zur Zahnaufhellung enthalten. Viele wenden es deshalb auch regelmäßig [als Mundspülung](#) an und erhoffen sich weißere Zähne.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

#### **Wasserstoffperoxid bei Lippenherpes**

Die schmerzenden kleinen Bläschen auf der Lippe und seltener auch an der Nase entstehen aufgrund einer Infektion mit Viren aus der Herpes-Familie. Wasserstoffperoxid kann mit seiner antiviralen Wirkung im Frühstadium ähnlich wie spezielle Cremes verhindern, dass sich ein Bläschen bildet oder dafür sorgen, dass es schneller abheilt.

#### **Anwendung:**

- Wattestäbchen oder Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken.
- Ca. 1 Minute an die betroffene Stelle drücken.
- Vorgang 3-5 mal wiederholen.

#### **Akne und Pickel**

Pickel im ganzen Gesicht – vor allem Jugendliche, aber auch viele Erwachsene kennen das Problem. Akne lässt sich behandeln und auch Wasserstoffperoxid kann dagegen helfen.

#### **Anwendung:**

- Gesicht gründlich reinigen und abtrocknen. Ca. 5 Minuten warten, bis es vollständig getrocknet ist.
- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und sanft auf die betroffenen Stellen reiben.
- 5 Minuten warten und dann eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

#### **H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Mundspülung zur Mundhygiene**

Wasserstoffperoxid ist mit seiner desinfizierenden und antibakteriellen Wirkung ein gutes Mittel zur [Aufrechterhaltung der allgemeinen Mundhygiene](#). Viele Beschwerden lassen sich damit reduzieren oder vollständig bekämpfen.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Mehr zu diesem Thema:

## [Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken](#)



### **Hühneraugen und Hornhaut**

Hühneraugen und Hornhaut an den Füßen können unangenehm sein und Schmerzen verursachen. Auch hier kann H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> helfen.

#### **Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid und Wasser in einem Plastikgefäß zu gleichen Teilen mischen.
- Betroffene Stellen für 10 Minuten darin einweichen.
- Füße gründlich waschen und abtrocknen. Mehrere Male pro Woche wiederholen.

### **Desinfizierung und Reinigung von Wunden**

Wasserstoffperoxid kann zur ersten [Reinigung und Desinfektion verschmutzter Wunden](#) eingesetzt werden. Allerdings sollte man eine Wunde nicht dauerhaft mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> behandeln, da es auch gesunde Zellen angreift und die Wundheilung verlangsamt.

#### **Anwendung:**

- Wunde mit Wasser für 5-10 Minuten ausspülen.
- Wunde kurz mit einem mit Wasserstoffperoxid (3%) getränkten Wattepad abtupfen.
- Wunde mit einem Pflaster zugekleben.

### **Mehr Infos zu Wasserstoffperoxid als Desinfektionsmittel:**

## Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden



### **Wasserstoffperoxid bei Halsschmerzen**

Wasserstoffperoxid kann auf mehreren Wegen bei Halsschmerzen helfen. Zum einen wirkt es antibakteriell und antiviral und kann so dem Körper helfen, gegen die Infektion anzukämpfen. Zum anderen wird vorhandener Schleim durch Wasserstoffperoxid schaumig, weniger fest und lässt sich leichter lösen und entfernen.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

Tipp: Entdecke [weitere Vorteile des Gurgelns mit Wasserstoffperoxid >>](#)

### **Fußpilz**

Wasserstoffperoxid kann den Pilz an der Hautoberfläche abtöten, sowie möglicherweise vorhandene Bakterien, die eine Infektion auslösen bekämpfen.

#### **Anwendung:**

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.

### **Karies**

H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> wirkt nicht nur zahnaufhellend, sondern kann die Zähne auch vor Karies bewahren, da es die verantwortlichen Bakterien bekämpft.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

### **Warzen**

Wasserstoffperoxid kann auch gegen Warzen helfen. Allerdings benötigt es etwas Geduld, bis die Warze komplett bekämpft ist. Außerdem ist nicht garantiert, dass H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> in jedem Fall hilft. Doch es kann unterstützend zu anderen Maßnahmen eingesetzt werden.

#### **Anwendung:**

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die Warze halten.
- Zwei Mal täglich wiederholen, bis die Warze verschwunden ist.

### **Ohrenschmalz**

Zu viel Ohrenschmalz kann mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> bekämpft werden. Viele spezielle Ohrentropfen enthalten Wasserstoffperoxid. Es hilft dabei, dass Schmalz lockerer und weicher zu machen.

#### **Anwendung:**

- a) Spezielle Ohrentropfen mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> kaufen.
- b) Einmalig 3-5 Tropfen einer 3%-igen Lösung mit einer Pipette ins Ohr geben.

### **Pilzinfektionen**

Wasserstoffperoxid besitzt antimykotische Effekte. Das heißt, es wirkt gegen Pilzinfektionen (Hautmykosen, Dermatomykosen) jeder Art. Egal ob sich die Infektion an Händen, Füßen, Nägeln oder an anderen Stellen befindet.

#### **Anwendung:**

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.

### **Zahnschmerzen**

Eine Mundspülung mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> kann gegen Schmerzen und Entzündungen im Zahnbereich helfen. Außerdem können so Plaque und Zahnfleischentzündungen bekämpft werden.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den Zahnbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

### **Mandelentzündungen**

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden werden oft auch durch eine Mandelentzündung ausgelöst. Auch hier kann das [Gurgeln mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>](#) mit seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung helfen.

#### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und ca. 60. Sekunden gurgeln.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

## Feigwarzen

Feigwarzen werden durch Humane Papillomviren (HPV) ausgelöst und sind sehr hartnäckig. Wasserstoffperoxid ist ein möglicher Weg dagegen anzukämpfen. Allerdings benötigt es etwas Geduld, bis die Warze komplett bekämpft ist und es ist nicht garantiert, dass H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> in jedem Fall hilft. Doch es kann unterstützend zu anderen Maßnahmen eingesetzt werden.

### Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die Warze halten.
- Zwei Mal täglich wiederholen, bis die Warze verschwunden ist.
- Nicht in den sehr sensiblen Regionen des Intimbereichs anwenden.

## H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> gegen Hefepilze

Der Hefepilz kommt bei vielen Menschen als natürliche Besiedelung der Haut ohne Krankheitssymptome vor. Finden diese Pilze jedoch eine sehr feuchte und warme Umgebung vor, kann sich der Erreger stark vermehren und eine Infektion entwickeln. Wasserstoffperoxid kann den Pilzbefall bekämpfen.

### Anwendung:

- Wattebausch mit Wasserstoffperoxid (3%) tränken und für mehrere Minuten direkt auf die betroffenen Stelle halten.
- Dies kann etwas schmerzen. Falls die Schmerzen zu groß werden, sollte die Behandlung abgebrochen werden.
- Ich rate davon ab, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> an sehr sensiblen Region (z.B. Intimbereich) anzuwenden.

## Zahnfleischentzündungen

Eine Zahnfleischentzündung ist eine Infektion des Zahnfleisches. Sie wird meist durch Bakterien, seltener durch Viren oder Pilze verursacht. Wasserstoffperoxid bekämpft all diese Erreger.

### Anwendung:

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den betroffenen Bereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

## Mundgeruch

Mundgeruch kann viele Ursachen haben. Manchmal liegt es auch an Problemen im Verdauungstrakt. Dann ist der Einsatz von Wasserstoffperoxid nutzlos. Liegt die Ursache allerdings an Bakterien im Mundraum, dann hilft eine Mundspülung mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>.

### Anwendung:

- Lösung auf 1% verdünnen.
- Ca. 1 Schnapsglas (4cl) in den Mund nehmen und den gesamten Mundbereich ca. 60. Sekunden lang damit durchspülen.
- Nicht länger als 90 Sekunden im Mund lassen. Schlucken unbedingt vermeiden.

## Wasserstoffperoxid als Deo

Wer sein Deo selber machen will, der kann auf Wasserstoffperoxid zurückgreifen. Die folgende Mixtur kann bis zu 24 Stunden lang vor unangenehmen Gerüchen schützen.

**Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid mit der doppelten Menge Seife oder Spülmittel mischen.
- Unter die Achseln geben und 30 Minuten einwirken lassen.
- Abwaschen und abtrocknen.

**Aufhellen von Finger- und Zehennägeln**

Ein Bad deiner Finger- und Zehennägel in Wasserstoffperoxid kann die Nägel bleichen und beseitigt Gelbstich, Farbveränderungen oder Verschmutzungen.

**Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid und Wasser in einem Plastikgefäß zu gleichen Teilen mischen.
- Nägel für 10 Minuten darin einweichen.
- Regelmäßig wiederholen, bis die Verfärbungen verschwunden sind.

**Haare aufhellen**

Wasserstoffperoxid kann entweder dabei helfen, die Ansätze bei blondierten Haaren zu kaschieren oder seine Haare allgemein etwas aufzuhellen.

**Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid und Wasser zu gleichen Teilen mischen und in eine leere und saubere Sprühflasche füllen.
- Ins Haar sprühen und mit einem Kamm verteilen und trocknen lassen.
- Regelmäßig wiederholen.

**Zahnbürste desinfizieren**

Durch seine antibakterielle Wirkung kann Wasserstoffperoxid auch dazu eingesetzt werden, um seine Zahnbürste regelmäßig zu säubern und von Keimen zu befreien.

**Anwendung:**

- Bürstenkopf einmal pro Woche in Wasserstoffperoxid für ca. 5 Minuten einlegen.
- Anschließend mit heißem Wasser gut abspülen.

**Wasserstoffperoxid im Haushalt und zur Reinigung**

## Schimmel an Hauswänden



Die Wirkung von Wasserstoffperoxid im Kampf gegen Schimmelfall basiert auf seiner desinfizierenden Wirkung, wodurch sowohl die aktiven Pilzzellen als auch die Fruchtkörper bekämpft werden.

### Anwendung:

- Höhere Konzentration verwenden (z.B. 5% oder 9%).
- Gummihandschuhe, Mundschutz und Schutzbrille tragen.
- Fenster öffnen, damit die Dämpfe schnell entweichen können.
- Wasserstoffperoxid-Lösung mit einem Tuch oder Schwamm auf die betroffenen Stellen an der Wand geben.

## Staubmilben

Hausstaubmilben kann man nicht entkommen. Sie besiedeln Matratzen, Bettzeug, Kissen, Teppiche und machen auch vor Kuscheltieren nicht Halt. Wasserstoffperoxid ist ein sicherer Weg, um gegen die ungebetenen Gäste anzukämpfen.

### Anwendung:

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Auf Matratzen, Kissen und andere Gegenstände sprühen.

## Verschmutzte Duschvorhänge

Auch die Duschvorhänge müssen regelmäßig gereinigt werden. Denn sie sammeln Seifen- und Schmutzreste an und können nach einer Weile ganz schön unappetitlich aussehen.

### Anwendung:

- Entweder in der Waschmaschine waschen.
- Oder die schmutzigen Stellen mit einem Schwamm und einer H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung sauber schrubben und mit Wasser abwaschen.

## Müffelnde Schuhe

Unangenehmen Geruch in den Schuhen kann mit Wasserstoffperoxid entfernt werden. Denn der Geruch entsteht durch *Bakterien*, die den Schweiß zersetzen. Und H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> wirkt antibakteriell.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Innenseite der Schuhe damit besprühen und einwirken lassen.

### **Spülmaschinenzusatz**

Damit das Geschirr noch sauberer wird, kann man Wasserstoffperoxid zum Spülmittel hinzugeben.

### **Anwendung:**

- Einfach ein wenig der Lösung zum Klarspüler hinzugeben.

### **Spiegel reinigen ohne Streifen**

Oft hinterlassen spezielle Reinigungsprodukte unschöne Streifen auf Spiegeln zurück. Bei Wasserstoffperoxid scheint dies nicht der Fall zu sein. Ein weiterer Vorteil: Falls Keime auf der Spiegeloberfläche vorhanden sind, werden diese durch H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> zuverlässig abgetötet.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- Auf zu reinigende Spiegel sprühen und mit einem Tuch abwischen.

### **Wasserstoffperoxid gegen Blutflecken**

Blutflecken sind oft nur schwer aus der Wäsche zu entfernen. Wasserstoffperoxid hilft, diese hartnäckigen Flecken zu entfernen. Wichtig: Nur auf heller Wäsche einsetzen! Dunkle Wäsche kann verfärbt werden.

### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung und Waschmittel in einem Verhältnis von 2:1 mischen.
- Direkt auf die Flecken geben und 5 Minuten einwirken lassen.
- In der Waschmaschine waschen.

### **Vorhänge und Tischdecken aufhellen**

Wasserstoffperoxid eignet sich auch als Alternative zu kommerziellen Bleichmitteln. So kann man vergilbte Vorhänge und Tischdecken wieder strahlend weiß bekommen.

### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> mit einer höheren Konzentration (z.B. 11,9%) in eine große Plastikwanne füllen.
- Ggf. mit etwas Wasser auffüllen.
- Wäsche für eine halbe Stunde darin einweichen.
- In der Waschmaschine waschen.

### **Toilette reinigen**

Auch um die Toilette zu reinigen und von Keimen zu befreien kann Wasserstoffperoxid eingesetzt werden.

### **Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid in der Kloschüssel gleichmäßig verteilen.
- 10 Minuten einwirken lassen.

- Mit einer Bürste reinigen und spülen.

## **Kühlschrank reinigen**

Wenn der Kühlschrank nicht regelmäßig gereinigt wird, dann können sich auch hier Keime jeglicher Art ausbreiten. H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> hilft auch hier.

### **Anwendung:**

- Tuch oder Schwamm mit Wasserstoffperoxid tränken und Oberflächen damit abwischen.

## **Lappen und Schwämme reinigen**

Der regelmäßige Einsatz von Schwämmen und Lappen führt dazu, dass sich immer mehr Keime darin festsetzen und langsam vermehren. Um dies zu verhindern und die Keime und Bakterien abzutöten, kann man sie in Wasserstoffperoxid einlegen.

### **Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid in ein Plastikgefäß geben.
- Schwämme und Lappen für 10 Minuten darin einlegen.

## **Eingebrannte Essensreste in Pfannen und Töpfen**

Eingebrannte Essensreste sind oft nur schwer zu entfernen. Die Kombination aus Wasserstoffperoxid und Backpulver kann hier wahre Wunder bewirken.

### **Anwendung:**

- Backpulver und H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung vermischen, sodass eine Paste entsteht.
- Eingebrannte Stellen damit einschmieren und einige Minuten einwirken lassen.
- Mit warmem Wasser und einem Topfreiniger abreiben.

## **Fugen reinigen**

Fugen weiß zu halten ist gar nicht so einfach. Doch nicht nur wegen der Optik sollte man sie regelmäßig reinigen. Denn sie bieten ein ideales Versteck für Bakterien und Keime. Wasserstoffperoxid kann hier Abhilfe schaffen.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung direkt auf die Fugen geben und mindestens 10 Minuten einwirken lassen.
- Mit Zahnbürste und Seifenwasser gründlich abbürsten.

## **Schneidebretter reinigen**

Auch Schneidebretter bieten einen guten Nährboden für Bakterien und sollten daher gut gereinigt und desinfiziert werden.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit derselben Menge Wasser auffüllen.
- Auf das Schneidebrett sprühen und einige Minuten einwirken lassen.
- Mit einem Schwamm gut abwischen.

## **Wasserstoffperoxid gegen Schweißflecken**

Schweißflecken sind sehr unschön und oft auch schwer zu entfernen. Wasserstoffperoxid kann auch hier helfen. Bitte daran denken, dass es nur auf heller Wäsche eingesetzt werden sollte, da es sonst zu Verfärbungen kommen kann.

### **Anwendung:**

- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung und Waschmittel in einem Verhältnis von 2:1 mischen.
- Direkt auf die Flecken geben und 5 Minuten einwirken lassen.
- In der Waschmaschine waschen.

## **Mundschutz und Suspensorium reinigen**

Sportler sollten ihren Mundschutz oder ihr Suspensorium am besten nach jeder Verwendung gründlich säubern. Ein Bad in H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> ist eine kostengünstige und effektive Möglichkeit.

### **Anwendung:**

- 3%-ige Lösung in ein Plastikgefäß füllen.
- Mundschutz oder Suspensorium für ca. 10 Minuten darin einlegen.
- Unter warmem Wasser gründlich abspülen.

## **Makeup Bürsten reinigen**

Wer sich gerne schminkt sollte auch seine Makeup Bürsten regelmäßig reinigen. Wasserstoffperoxid ist ein tolles Hausmittel, um dies einfach und schnell zu erledigen.

### **Anwendung:**

- Wasserstoffperoxid und Wasser zu gleichen Teilen in einem Gefäß mischen.
- Makeup Bürsten 5 Minuten lang darin einweichen.
- Bürsten unter warmem Wasser gründlich auswaschen.

## **Aquarien von Algen befreien**

Eine effektive Möglichkeit, Algen an den Seiten des Aquariums zu töten ohne die Bewohner zu schädigen, ist der Einsatz von Wasserstoffperoxid. Doch hier muss man sehr vorsichtig sein, um keinen ungewollten Schaden anzurichten.

### **Anwendung:**

- Ca. 60 ml der 3%-igen H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Lösung auf pro 250 Liter Tankwasser verwenden.
- Mit einer Pipette oder einer Spritze langsam innerhalb von etwa fünf Minuten hinzugeben.
- Wenn möglich direkt auf die Algen auftragen.

## **Hartnäckigen Flecken entfernen**

Wirklich hartnäckige Flecken, egal auf welchen Oberflächen, können mit Wasserstoffperoxid bekämpft werden.

### **Anwendung:**

- Lösung direkt auf den Fleck geben und für mindestens 10 Minuten einwirken lassen.
- Mit einer Bürste gründlich abschrubben.

## **Arbeitsflächen säubern**

H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> ist ein ideales Mittel zur Reinigung und Desinfektion von Arbeitsflächen in Küche, Bad oder anderswo im Haus.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit derselben Menge Wasser auffüllen.
- Auf die zu reinigende Oberfläche geben und kurz einwirken lassen.
- Mit einem Schwamm abwischen.

## **Zimmerpflanzen pflegen**

Die Pflege mit Wasserstoffperoxid versorgt Pflanzen mit Sauerstoff fördert das Wachstum. Außerdem stoppt man so die Ausbreitung von Algen und Schädlingen.

### **Anwendung:**

- 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen und mit gleicher Menge Wasser auffüllen.
- Pflanzen einmal pro Woche damit besprühen.

## **Fenster putzen**

Wer seine Fenster ohne Chemie putzen möchte kann auf Wasserstoffperoxid zurückgreifen. H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> reinigt ohne Streifen zu hinterlassen.

### **Anwendung:**

- Ca. 100 ml der 3%-Lösung in eine leere und gesäuberte Sprühflasche füllen.
- 1-2 Tropfen Spülmittel hinzugeben.
- Rest mit Wasser füllen.
- Auf die zu reinigenden Fenster sprühen und 5 Minuten einwirken lassen.
- Mit einem Tuch abwischen.

## **Kinderspielzeug reinigen**

Kinderspielzeug sollte immer sauber gehalten werden. Kleine Kinder stecken ihre Hände und alle möglichen Gegenstände in den Mund, wodurch sie leicht Keime aufnehmen und sich so mit Krankheiten anstecken können. Wasserstoffperoxid ist ein sicheres Hausmittel zur Reinigung und Desinfektion von Spielzeug.

### **Anwendung:**

- Das Spielzeug mit einem in H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> getränkten Lappen abwischen.
- Danach nochmal mit einem zweiten, angefeuchteten Lappen drüber wischen.

## **Obst & Gemüse reinigen und Pestizide entfernen**

Obst und Gemüse aus dem Supermarkt kann mit Pestiziden, Schmutz oder Bakterien belastet sein und sollte vor dem Verzehr gut gesäubert werden. Wasserstoffperoxid hilft, unerwünschte Substanzen zu entfernen.

### **Anwendung:**

- 3%-ige Lösung in eine Sprühflasche füllen und Obst & Gemüse damit besprühen.
- Ca. 5 Minuten einwirken lassen.
- Unter warmem Wasser gut abspülen und von Hand gründlich sauber reiben.

## Ausnahmen: Hier eignet sich Wasserstoffperoxid nicht

Entgegen mancher Behauptungen solltest du H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> bei folgenden Anwendungsgebieten, die vor allem im Bereich Gesundheit liegen, lieber nicht verwenden.

### Nasennebenhöhlenentzündungen (Nicht anwenden!)

Manche empfehlen, Wasserstoffperoxid bei Nasennebenhöhlenentzündungen als Nasenspray anzuwenden. Ich rate hiervon ab, da H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> auch gesunde Zellen angreift und wichtige Bereiche im inneren Nasenraum davon geschädigt würden. Als Hausmittel sind **Nasenspülungen mit physiologischen Salzlösungen besser geeignet.**

### Wasserstoffperoxid nicht zum trinken geeignet!

Einige Websites und Youtube-Kanäle propagieren den oralen Konsum von Wasserstoff als gesundheitsfördernd. Doch Wasserstoffperoxid ist schädlich und nicht zum Trinken geeignet. Bereits niedrige Konzentrationen (3%) können negative gesundheitliche Folgen haben. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich.

Mehr zu diesem Thema:

### [Kann man Wasserstoffperoxid trinken?](#)



### Infektionen im Ohr

H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> kann zwar gegen Ohrenschmalz angewendet werden, doch bei einer ernsthaften **Infektionen im Ohr** sollte man lieber zu einem Arzt gehen. Denn es ist zweifelhaft, ob die Behandlung mit Wasserstoffperoxid auf eigene Faust zum Erfolg führt.

### Neurodermitis und trockene Haut

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Wasserstoffperoxid gegen Neurodermitis oder gegen trockene Haut hilft. H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> trocknet die Haut eher aus, als dass es dagegen hilft.

## Häufige Fragen

### Wo kann man Wasserstoffperoxid kaufen?

Wasserstoffperoxid mit einer Konzentration von 3% kann [in der Apotheke oder im Internet](#) gekauft werden. Es gibt bezüglich den Anwendungsgebieten und den idealen Konzentrationen einige Dinge zu beachten. Lesen Sie dazu auch unsere Produktempfehlungen weiter unten in diesem Artikel.

### Kann man Wasserstoffperoxid trinken und innerlich anwenden?

Nein! Wasserstoffperoxid ist schädlich und [nicht zum Trinken geeignet](#). Bereits niedrige Konzentrationen (3%) können negative gesundheitliche Folgen haben. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich.

### **Was passiert, wenn man Wasserstoffperoxid trinkt?**

Die Schwere der gesundheitlichen Folgen hängt mit der Konzentration zusammen. Bei einer 3-prozentigen Lösung wird man zunächst ein starkes und lang anhaltendes Brennen in der Speiseröhre feststellen. Wenn man dies regelmäßig trinken würde, dann könnte es außerdem zu Verätzungen kommen. Des Weiteren würde es wahrscheinlich zu Übelkeit und Brechreiz kommen. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich und können Löcher in die Speiseröhre und den Magen brennen.

### **Wie sollte man Wasserstoffperoxid aufbewahren?**

Wasserstoffperoxid ist in jeglicher Form relativ instabil und kann leicht zerfallen, sodass es unwirksam wird. Daher sollte man einige Dinge beachten, um die Haltbarkeit und somit auch die Wirksamkeit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Deshalb sollte H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> trocken und vor Licht und Wärme geschützt gelagert werden. Außerdem sollte man es im Originalbehälter belassen, diesen gut verschließen und die Lösung stets vor Verunreinigungen schützen. Es sollten sich am Lagerungsort bestenfalls keine organischen Verbindungen, brennbaren Stoffe, starken Basen sowie Metallsalze befinden. Aus Verwechslungsgründen sollte man es bestenfalls auch nicht im Kühlschrank aufbewahren.

### **Wie lange ist es haltbar?**

Normales Wasserstoffperoxid in Konzentrationen von bis zu 12% ist nach dem Öffnen ca. 6 Monaten lang haltbar. Eine ungeöffnete Flasche hat eine Haltbarkeit von bis zu 3 Jahren. Die Haltbarkeit von Wasserstoffperoxid hängt unmittelbar mit der korrekten Lagerung zusammen (sh. oben). Je schonender man es aufbewahrt, desto länger ist es haltbar. Neben handelsüblichem H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> gibt es mittlerweile auch Wasserstoffperoxid ohne Stabilisatoren zu kaufen (sh. unsere Produktempfehlungen). Dieses ist vor allem für gesundheitliche Anwendungsbereiche empfehlenswert. Jedoch ist hier aufgrund der fehlenden Stabilisatoren auch die Haltbarkeit mit 12 Wochen etwas geringer.

### **Wie kann man abgelaufenes Wasserstoffperoxid entsorgen?**

Kleine Mengen Wasserstoffperoxid (3%) können im Abfluss oder in der Toilette entsorgt werden. Kleinere Mengen mit höheren Konzentrationen müssen vor der Entsorgung verdünnt werden, können dann aber auch im Abfluss entsorgt werden.

## **Wasserstoffperoxid kaufen**

An dieser Stelle möchte ich noch kurz auf die besten Möglichkeiten eingehen, um [Wasserstoffperoxid zu kaufen](#), welche Produkte/Hersteller ich nutze und welche Konzentration empfehlenswert ist. Grundsätzlich kaufe ich Wasserstoffperoxid mittlerweile nur noch im Internet. Im lokalen Handel gibt es H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> nur in Spezialgeschäften oder in der Apotheke und dort auch nur zu einem etwas erhöhten Preis. Bei Amazon gibt es eine steigende Anzahl an Anbietern und Produkten, die oft eine hohe Qualität haben und einen fairen Preis.

Hier sind zwei Produkte, die ich empfehlen kann:

#### **1. [HS ACTIVA® Wasserstoffperoxid 3,5%](#)**

Dies ist aktuell meine Top-Empfehlung für Wasserstoffperoxid. Dies liegt daran, dass es sich dabei um eines der wenigen hoch energetisierten H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Produkte ohne Stabilisatoren handelt.

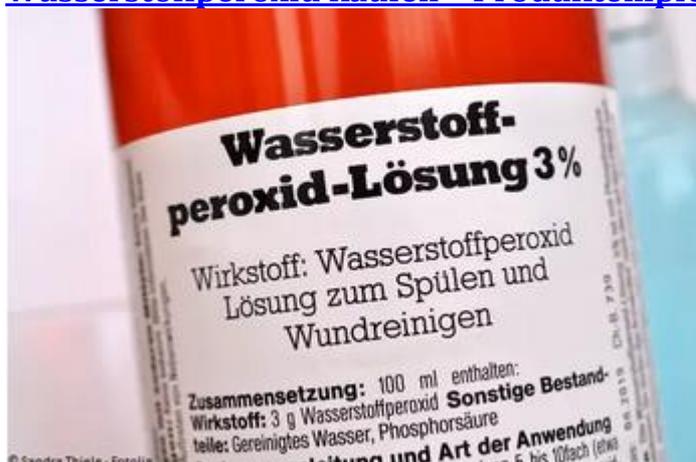
#### **2. Wasserstoffperoxid Lösung 3%, 1 l**

Dieses Produkt ist ebenfalls empfehlenswert, jedoch eher für Bereiche der Reinigung. Der Preis ist dafür deutlich geringer:

*Produkt aktuell nicht verfügbar*

Entdecke weitere spannende Tipps rund um Wasserstoffperoxid:

[Wasserstoffperoxid kaufen - Produktempfehlungen und Einkaufstipps](#)



[Wo kann man Wasserstoffperoxid 30% kaufen und wer ist dazu berechtigt?](#)



[Gurgeln mit Wasserstoffperoxid - Anwendung, Vorteile & Risiken](#)



## Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden



---

\* = Affiliatelinks/Werbelinks: Wenn Du über diesen Link einkaufst, erhalten wir einen Teil des Verkaufspreises. Dadurch finanzieren wir diese Seite. Als Amazon Partner erhalte ich Provisionen durch qualifizierte Verkäufe.

Quelle: <https://www.wasserstoffperoxidwissen.de/>  
20230426 DT (<https://stopreset.ch>)

## Kann man Wasserstoffperoxid trinken?

Vor kurzem bin ich auf ein Video gestoßen, in dem behauptet wurde, dass man Wasserstoffperoxid trinken kann und dass dies sogar gesund sei. Ich habe mich daraufhin im Detail mit den gesundheitlichen Folgen beschäftigt.

Kann man Wasserstoffperoxid trinken? **Nein, Wasserstoffperoxid ist schädlich und nicht zum Trinken geeignet. Bereits niedrige Konzentrationen (3%) können negative gesundheitliche Folgen haben. Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich.**

Doch woher kommt dieser gefährliche Trend? Auf diversen Websites und speziell auf Youtube verbreiten vermeintliche Experten gefährliches Halbwissen. Außerdem scheinen manche H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> mit Wasserstoffwasser zu verwechseln.



[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

[Wasserstoffperoxid Lösung 3%, 1000 ml](#)

von P.W. Beyvers GmbH

- Menge: 1000ml
- Lösung zur Wunddesinfektion
- gegen Mundgeruch

[Mehr Infos](#) Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

Zuletzt aktualisiert am 13. April 2022 um 21:28 . Wir weisen darauf hin, dass sich hier angezeigte Preise inzwischen geändert haben können. Alle Angaben ohne Gewähr.

## Falsche Behauptungen im Netz

Der Trend scheint aus den USA zu kommen. Dort propagieren einige Websites und Youtube-Kanäle den oralen Konsum von Wasserstoff als gesundheitsfördernd. Es soll gegen Asthma, Verstopfung, Reizdarm, Müdigkeit oder gar gegen Krebs helfen.

Es wird oft dazu geraten, hoch konzentriertes H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (35%) mit etwas Wasser zu mischen und dies dann zu trinken. Doch an diesen Behauptungen ist nichts dran und es gibt enorme gesundheitliche Gefahren.

**Bereits Lösungen mit einer Konzentration von 3% brennen extrem, sobald sie in die Speiseröhre gelangen. Höhere Konzentrationen wirken ätzend und können Löcher in die Speiseröhre und den Magen brennen.**

## Wasserstoffperoxid ist nicht Wasserstoffwasser!

**Ein weiterer Grund für diesen gefährlichen Trend könnte eine mögliche Verwechslung sein. Denn anscheinend halten manche H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, also Wasserstoffperoxid, für Wasserstoffwasser.**

Letzteres ist auch unter Bezeichnungen wie H<sub>2</sub>-Wasser, Hydrogen, H<sub>2</sub>FX, elektroaktiviertes Wasser oder Hydrogen Water bekannt und bezeichnet mit Wasserstoffgas (H<sub>2</sub>) angereichertes Wasser.

Ein gesundheitlicher Nutzen ist zwar auch dafür zweifelhaft, doch es ist zumindest nicht so gefährlich wie Wasserstoffperoxid. Klar sollte jedoch sein, dass es sich um zwei verschiedene Dinge handelt.

## Was ist Wasserstoffperoxid und warum sollte man es nicht trinken?

Wasserstoffperoxid (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) ist eine flüssige Verbindung aus Wasserstoff und Sauerstoff. Es wirkt desinfizierend, antibakteriell, oxidierend, bleichend und geruchsbeseitigend. Daher hat es im Haushalt ein breites Anwendungsspektrum, etwa gegen Schimmel, zur Desinfektion, zum Bleichen oder zum Haare färben.

Für den Hausgebrauch wird meist eine 3%-ige Lösung verwendet. Höher als 12% konzentrierte Lösungen sind seit Anfang 2017 nicht mehr frei verkäuflich. Dies hat auch gute Gründe:

Zum einen wurde es bereits zur Herstellung von Sprengstoff verwendet. Zum anderen ist es für Laien schwer zu handhaben und sollte nur von Chemikern in Laborumgebung benutzt werden. Die gesundheitliche Gefahr besteht vor allem darin, dass es ätzend und extrem hautschädigend wirkt.

Dies macht deutlich, warum man es nicht trinken sollte.

## Was passiert, wenn man Wasserstoffperoxid trinkt?

Die Schwere der gesundheitliche Folgen hängt mit der Konzentration der jeweiligen Wasserstoffperoxid-Lösung zusammen. Bei einer 3 prozentigen Lösung, der Standard-Konzentration im Hausgebrauch, wird man zunächst ein starkes und lang anhaltendes Brennen in der Speiseröhre feststellen. Wenn man dies regelmäßig trinken würde, dann könnte es außerdem zu Verätzungen kommen.

Des Weiteren würde es wahrscheinlich zu Übelkeit und Brechreiz kommen. Denn wenn H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> mit organischem Material im Magen in Kontakt kommt wird es zu einer Oxidation kommen. Diese würde emetisch, also Erbrechen auslösend, wirken. Deshalb verwenden manchen Tierärzte Wasserstoffperoxid zum Auslösen des Erbrechens bei Tieren, wenn diese etwas falsches gegessen haben.

## Höhere Konzentrationen sind lebensgefährlich

Wenn man Wasserstoffperoxid mit Konzentrationen über 10% trinken würde, könnten die Folgen lebensbedrohlich sein. Die Flüssigkeit kann Löcher in die Speiseröhre und den Magen brennen. Außerdem könnten Oxidationsblasen entstehen, die in den Blutkreislauf gelangen könnten. Diese könnten bis ins Gehirn wandern und Schlaganfälle auslösen.

Laut einer Studie des amerikanischen Notfallmediziners Dr. Benjamin Hatten kann die Einnahme von hochkonzentriertem Wasserstoffperoxid zu Embolien führen, die zu dauerhaften Behinderung oder zum Tod führen können.

## Bei oralem Konsum sofort zum Arzt

Was sollte man tun, wenn man Wasserstoffperoxid versehentlich trinkt? Die sicherste Option ist definitiv das sofortige Aufsuchen eines Arztes. Wenn man hochkonzentrierte Lösungen (ab 10%) einnimmt, sollte man am besten direkt ins Krankenhaus.

## Eignet sich Wasserstoffperoxid trotzdem für gesundheitliche Zwecke?

Wasserstoffperoxid wird als 3%-ige Lösung äußerlich oft zur Wunddesinfektion, bei Lippenherpes oder gegen Fuß- und Nagelpilz eingesetzt. Es wird kontrovers diskutiert, ob der Einsatz tatsächlich sicher ist. Effektiv scheint es gegen Bakterien, Viren und Pilze tatsächlich zu sein.

Früher wurde Wasserstoffperoxid auch von Ärzten zur Wunddesinfektion eingesetzt. Wichtig ist aber, dass man keine höher als 3 prozentige Lösung verwendet, da es sonst zu Hautschädigungen kommt.

## Eignet es sich als Mundspülung und zum Gurgeln?

Man kann Wasserstoffperoxid als Mundspülung einsetzen und auch damit gurgeln. Wichtig sind jedoch zwei Punkte:

- Es muss sich um eine maximal 3 prozentige Lösung handeln.
- Das Schlucken der Lösung muss vermieden werden.

Wasserstoffperoxid kann als Mundspülung gegen Halsschmerzen, gegen Bakterien im Mundraum und für weißere Zähne eingesetzt werden.

Quelle: <https://www.wasserstoffperoxidwissen.de/kann-man-es-trinken/>  
20230426 DT (<https://stopreset.ch>)

## Gurgeln mit Wasserstoffperoxid – Anwendung, Vorteile & Risiken



Immer mehr Menschen benutzen das vergessene Heilmittel Wasserstoffperoxid zum Gurgeln. Ich wollte herausfinden, ob dies tatsächlich hilfreich ist und was man für eine sichere Anwendung beachten sollte.

### Anleitung: Richtig gurgeln mit Wasserstoffperoxid

Der wichtigste Punkt bei der richtigen Anwendung ist, dass man die Wasserstoffperoxid-Lösung **unter keinen Umständen schluckt**. Denn das kann zu ernsthaften Verletzungen der Speiseröhre und des Magens führen.

Zum Gurgeln solltest du als Ausgangslösung Wasserstoffperoxid mit einer Konzentration von 3% verwenden, die in Apotheken oder online erhältlich ist. Auf keinen Fall darfst du höhere Konzentrationen verwenden.

Um effektiv und sicher mit  $H_2O_2$  zu gurgeln, musst du diese 3 Punkte beachten:

1. Als Ausgangslösung solltest du mit einer 3-prozentigen  $H_2O_2$ -Lösung beginnen. Diese verdünnst du dann auf 1%. Dazu musst du einfach die doppelte Menge Wasser zu deiner Lösung hinzugeben. Du musst hier nicht gleich eine ganze Flasche mischen, sondern kannst z.B. mit 100ml Wasserstoffperoxid (3%) und 200ml Wasser beginnen. Benutze zum Mischen unbedingt einen sauberen Plastik- oder Glasbehälter, da  $H_2O_2$  sehr schnell neutralisiert wird, wenn es mit organischen Verbindungen oder Metallsalzen in Kontakt kommt.
2. Leg deinen Kopf in den Nacken und nimm eine kleine Menge deiner Mischung in den Mund. Ein Schnapsglas (4cl) voll ist ein guter Richtwert für die Dosierung. Dann gurgelst du ca. 60 Sekunden damit. Du kannst dabei auch deinen ganzen Mundraum mit auswaschen.
3. Spucke die Mischung aus, nachdem du fertig bist. Du solltest nicht länger als 90 Sekunden gurgeln.

Wenn du diese Schritte beachtest, dann kannst du Wasserstoffperoxid sicher und effektiv für folgende gesundheitliche Zwecke anwenden.

### Gesundheitliche Vorteile des Gurgelns mit Wasserstoffperoxid

#### Halsschmerzen

Plötzlich kratzt es im Hals, man fühlt sich schlapp und ahnt: Eine Erkältung ist im Anmarsch. Meist sind Viren die Übeltäter, vor allem Erkältungsviren, und das häufig in der kalten Jahreszeit.

Gurgeln mit Wasserstoffperoxid kann auf mehreren Wegen bei Halsschmerzen helfen. Zum einen wirkt  $H_2O_2$  antibakteriell und antiviral und kann so dem Körper helfen, gegen die Infektion anzukämpfen.

Zum anderen wird vorhandener Schleim durch Wasserstoffperoxid schaumig und weniger fest. Er lässt sich leichter lösen und entfernen.

Bei der Anwendung gegen Halsschmerzen sollte man zwei mal täglich wie oben beschrieben gurgeln. Falls man Probleme mit der H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-Mischung hat und diese beispielsweise versehentlich schluckt, kann man auch folgende Mittel zum Gurgeln verwenden. Man sollte damit mehrmals am Tag, etwa alle zwei Stunden gurgeln:

- Salzwasser: Einen Teelöffel voll Kochsalz mit ¼ Liter warmem Wasser mischen.
- Arnikatee: Einen Teelöffel Arnikablüten für eine Tasse kochendes Wasser. 10 Minuten ziehen lassen.
- Wasser mit Zitronensaft: Einen Teelöffel voll Kochsalz mit ¼ Liter warmem Wasser mischen und dazu den Saft aus einer frisch gepressten Zitrone hinzugeben.

## **Mandelentzündung**

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden werden oft auch durch eine Mandelentzündung (Tonsillitis, Angina tonsillaris) ausgelöst. Verantwortlich sind Viren oder Bakterien, die sich in den Geweben des lymphatischen Rachenrings festsetzen und vermehren. Es kommt zum Anschwellen des Gewebes und zu Halsschmerzen und Schluckbeschwerden.

Auch hier kann das Gurgeln mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> aufgrund seiner antibakteriellen und antiviralen Wirkung helfen. Hierbei sollte man wiederum zwei mal täglich wie oben beschrieben gurgeln.

## **Mundraumhygiene**

Wasserstoffperoxid ist mit seiner desinfizierenden und antibakteriellen Wirkung ein gutes Mittel zur Aufrechterhaltung der allgemeinen Mundhygiene. Es eignet sich zur Vermeidung von Infektionen kleiner Wunden im Mundraum und zur Kariesprophylaxe. Außerdem ist es hilfreich gegen Zahnfleischentzündungen und kann auch bei Mundgeruch helfen.

Bei der Anwendung sollte man darauf achten, den ganzen Mund mit Wasserstoffperoxid auszuspülen, sodass es auch an die Vorderzähne und das Zahnfleisch gelangt.

## **Weißer Zähne**

Wasserstoffperoxid ist oft in Produkten zur Zahnaufhellung enthalten. Es ist jedoch unklar, ob es tatsächlich zahnaufhellend wirkt. Denn die Kontaktzeit ist beim Mundspülen etwas kurz. Wenn du wirklich nur an einer Zahnaufhellung interessiert bist, würde ich dir eher zu speziellen Produkten, die bereits Wasserstoffperoxid enthalten, raten.

## **Nebenwirkungen und Risiken**

Hoch konzentrierte Wasserstoffperoxid-Lösungen sind sehr gefährlich und können zu ernsthaften

Verätzungen, sowohl innerlich als auch äußerlich, führen. Deshalb solltest du unbedingt nur die 3%-Lösung als Ausgangsmaterial verwenden und diese wie oben beschrieben nochmals auf 1% verdünnen. Des Weiteren solltest du die Lösung keinesfalls schlucken. Falls dir dies bei der verdünnten Lösung aus Versehen passiert, musst du dir jedoch normalerweise keine größeren Sorgen machen. Es kann allerdings Brennen und außerdem könnte dir übel werden. Bei lang anhaltenden oder schweren Beschwerden solltest du sofort einen Arzt aufsuchen.

Nach dem Gurgeln kann es außerdem zu Rötungen und leichtem Brennen im Mundraum kommen. Diese Beschwerden sollten aber maximal nach wenigen Stunden wieder verschwinden. Falls nicht, dann ist es auch hier die beste Lösung, einen Arzt aufzusuchen.

## **Nicht in der Schwangerschaft verwenden**

Das Risiko des Gurgelns mit Wasserstoffperoxid während der Schwangerschaft und auch während des Stillens ist einfach zu groß. Es ist unklar, welche Gefahren tatsächlich bestehen, doch gerade in so einer sensiblen Zeit und wenn man die Verantwortung für ein anderes Lebewesen hat, sollte man zur Sicherheit auf den Einsatz verzichten.

Quelle: <https://www.wasserstoffperoxidwissen.de/gurgeln/>  
20230426 DT (<https://stopreset.ch>)

## Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden



Ich habe mich vor kurzem mit einem Bekannten darüber unterhalten, dass seine Mutter früher immer seine frischen Wunden mit Wasserstoffperoxid behandelte. Ich war mir nicht sicher, ob das wirklich sinnvoll ist und habe mich deshalb intensiv mit dem Thema befasst. Die Antwort ist ein klares Nein, denn  $H_2O_2$  eignet sich ideal zur Desinfektion, kann aber zwischen gesunden und kranken Zellen nicht unterscheiden.

Eignet sich Wasserstoffperoxid zur Desinfektion und Reinigung von Wunden? **Wasserstoffperoxid kann im Notfall zur ersten Reinigung und Desinfektion verschmutzter Wunden eingesetzt werden. Danach sollte man andere Substanzen nutzen, da  $H_2O_2$  die Wundheilung verlangsamt.**

Eine frische, verschmutzte Wunde kann also mit Wasserstoffperoxid behandelt werden.  $H_2O_2$  ist ein sehr effektives Mittel gegen Bakterien, Viren und Pilze und kann die Wunde somit durchaus reinigen. Das Problem ist jedoch, dass das Mittel nicht zwischen gesunden und ungesunden Zellen unterscheidet und quasi einfach alles aus dem Weg räumt, was sich ihm in den Weg stellt.

### Wie Wasserstoffperoxid Bakterien bekämpft und warum es trotzdem nicht die beste Option ist

Wasserstoffperoxid bricht die Zellmembran von Bakterien auf, indem es Elektronen anzieht. Die typische Bläschenbildung, die entsteht, wenn man  $H_2O_2$  auf eine Wunde gibt kommt von dem Enzym Katalase, dass mit  $H_2O_2$  reagiert. Dabei wird Sauerstoff freigesetzt. Wasserstoffperoxid tötet Bakterien somit effektiv ab.

Doch auch bei gesunden Zellen findet der oben beschriebene Prozess statt:  $H_2O_2$  zieht Elektronen auch aus den Membranen gesunder Zellen an, wodurch diese absterben. Dann reagiert es mit der Katalase in den Zellen und es kommt zur Bläschenbildung. Der oxidative Schaden, der durch die Behandlung von Wunden mit  $H_2O_2$  entsteht, verlangsamt die Wundheilung. Außerdem wird dadurch das Risiko einer Narbenbildung erhöht.

Die meisten Ärzte empfehlen daher nicht, dass Wunden mit Wasserstoffperoxid behandelt werden sollten. Generell sollten antiseptische Substanzen wie Alkohol oder Jod nicht zur Selbstversorgung von Wunden eingesetzt werden. Denn auch diese Mittel sind zwar effektiv, zerstören aber auch das gesunde Gewebe, verlangsamen den Heilungsprozess und können zu Narbenbildung führen.

Wenn man jedoch gerade nichts anderes zur Hand hat, dann ist Wasserstoffperoxid anderen Antiseptika zur Erstversorgung einer verschmutzten Wunde vorzuziehen. Denn es ist sicherer als beispielsweise Alkohol. Um den Heilungsprozess nicht zu verzögern, sollte man dann aber zur Wundreinigung andere Mittel verwenden.

Im Folgenden erkläre ich dir, wie man eine frische Wunde am besten versorgen sollte.

## Wie man eine Frische Wunde richtig behandelt

Kleinere Wunden, Kratzer oder Schrammen, die nicht zu stark bluten, können selbst behandelt werden. Die folgenden Schritte sollten dabei beachtet werden:

1. Vorbereitung: Wasch deine Hände gründlich und trockne sie vollständig ab. Trage wenn möglich Einmalhandschuhe. Falls du eine andere Person behandelst, solltest du genau erklären, was du machst und dafür sorgen, dass sie sich hinsetzt oder hinlegt.
2. Spüle die Wunde gründlich mit lauwarmem Leitungswasser für 5-10 Minuten aus.
3. Kleinere Schmutzpartikel können selbst mit einer Pinzette entfernt werden. Größere Steinchen oder Schmutzpartikel solltest du nicht selbst entfernen. Hier solltest du dich an einen Arzt wenden.
4. Gleich nach der Reinigung muss die Wunde desinfiziert werden. Hier ist ein spezielles Wunddesinfektionsmittel zu empfehlen. Wasserstoffperoxid ist nur im Notfall zu verwenden.
5. Danach muss die Wunde mit einem Pflaster zugeklebt werden. Bei größeren Verletzungen kann eine sterile Kompresse auf die Wunde gelegt und mit einer elastischen Mullbinde befestigt werden.

## Wann sollte man zum Arzt?

In einige Fällen ist es besser, einen Arzt aufzusuchen, um eine Wunde entweder direkt nach der Verletzung oder bei einer späteren Infektion zu behandeln. In den folgenden Fällen solltest du dich an einen Arzt wenden:

- Die Wunde hört nicht auf zu bluten.
- Die Wunde ist sehr groß oder tief.
- Es sind größere Schmutzteile oder Fremdkörper in der Wunde.
- Es schmerzt zu sehr, wenn man die Wunde selbst reinigen möchte.
- Die Wunde befindet sich in der Nähe einer Arterie oder eines Knochens.
- Die Verletzung ist durch einen Biss, entweder durch ein Tier oder durch einen Menschen, entstanden.
- Es gibt Anzeichen einer Infektion: Schwellungen, sich ausbreitende Rötungen um die Wunde oder Eiter sind Anzeichen einer Infektion.

## Tipps um die Wundheilung auf natürliche Weise zu beschleunigen

Die Wunde sollte wie beschrieben nicht dauerhaft mit Wasserstoffperoxid behandelt werden, sondern nur bei Erstversorgung und nur falls kein spezielles Desinfektionsmittel vorhanden ist. Danach würde der Einsatz von H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> mehr schaden als helfen.

Es gibt verschiedene Faktoren, um die Wundheilung zu fördern. Manche davon, wie das Alter, können nicht beeinflusst werden. Bei jungen Menschen heilen Wunden deutlich schneller. Andere Faktoren können aber in jedem Fall zu einer schnelleren Heilung beitragen:

- Die Wunde sollte keimfrei bleiben und die Wundränder nicht unter Spannung stehen.
- Die verletzte Stelle sollte ruhig gestellt und am besten erhöht gelagert werden.
- Eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen ist außerdem förderlich.
- Darüber hinaus tragen Wärme, Feuchtigkeit, Vitamine und Zink zur Wundheilung bei.

Quelle: <https://www.wasserstoffperoxidwissen.de/desinfektion-und-reinigung-von-wunden/>

20230426 DT (<https://stopreset.ch>)