

Ionen in der Luft

Der Ionengehalt in der Luft kann für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung sein. Tatsächlich kann Ionenmangel und ein Ungleichgewicht der elektrischen Ladung eine bedeutende Rolle bei einer Vielzahl menschlicher Erkrankungen, einschließlich Atemwegsinfektionen bei beispielsweise Büroangestellten, spielen. Darüber hinaus können künstlich erzeugte Gasmoleküle wertvolle therapeutische Verbündete bei der Behandlung zahlreicher Beschwerden sein.

Obwohl die meisten Ionen auf natürliche Weise durch fallende Wassertröpfchen in Wasserfällen oder durch die Reibung, die durch die Bewegung großer Luftmengen entsteht, ist es in manchen Zusammenhängen sinnvoll, [sie künstlich zu erzeugen](#).

Mehrere Studien haben gezeigt, dass es für die Erhaltung der menschlichen Gesundheit unerlässlich ist, die Luft mit negativen Ionen (die dem Einzelnen helfen, besser zu atmen und die Sauerstoffaufnahme zu verbessern) auf Kosten der positiven Ionen (die das Atmen erschweren) zu füllen.

Das zugrundeliegende Problem besteht darin, dass die fortschreitende Verschmutzung der Luft sowie der Stadt- und Arbeitsumwelt zu einer Vielzahl von pathologischen Prozessen geführt hat, die eng mit der ionischen Veränderung der Luft zusammenhängen.

Insbesondere Rauch, statische Elektrizität, elektrische Felder sowie [Heizung](#) und [Klimaanlagen](#) haben zu einer Verringerung der Anzahl der Ionen in der Umwelt geführt.

Ionenbelastung

In einer schadstofffreien Außenluft befinden sich im Durchschnitt zwischen 1500 und 4000 Ionen pro cm^3 . Da negative Ionen mobiler sind und die Erdoberfläche eine negative Ladung hat, neigen sie dazu, sich von der Oberfläche wegzubewegen. Aus diesem Grund beträgt das normale Verhältnis von positiven Ionen zu negativen Ionen 1,2 zu 1.

Diese Ionen sind grundlegend für die Produktionsprozesse von Serotonin (5-Ht) im Blut, einem leistungsstarken Neurohormon, das in der Lage ist, tiefe neuromuskuläre und metabolische Effekte im gesamten Körper zu erzeugen und bei verschiedenen Prozessen wie Schlaf, Übertragung von Nervenimpulsen und Stimmungsänderungen nützlich ist.

Darüber hinaus haben Wissenschaftler eine signifikante Veränderung der Blutserotoninspiegel bei Personen entdeckt, die einer unterschiedlichen Dichte atmosphärischer Ionen ausgesetzt sind.

Vor allem positive Ionen erhöhten die Blutwerte, während negative Ionen den gegenteiligen Effekt hatten.

Ionen und unser Wohlbefinden

Nachdem wir nun die Existenz dieser negativen und positiven Ionen entdeckt haben, stellt sich die Frage: was sind sie und warum sind diese Elemente so wichtig für alle Lebewesen? Lassen Sie uns sofort damit beginnen, dass das positive Ion (Kation) ein Teilchen ist, das ein Elektron verloren hat, positiv geladen und potenziell gesundheitsschädlich ist.

Das negative Ion (Anion) hingegen ist ein Teilchen, das ein Elektron gewonnen hat, d. h. es hat seine Fähigkeit zur Aufnahme und Nutzung von Sauerstoff erhöht, um einen Überschuss an schädlichem Serotonin zu reduzieren. Aus diesem Grund wird es als gesund angesehen.

Diese beiden kleinen, unsichtbaren, elektrisch geladenen Teilchen wirken sich auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus: Negative Ionen geben uns ein gutes Gefühl (sie zerstören schädliche Bakterien); positive Ionen geben uns ein schlechtes Gefühl (der Fernsehbildschirm produziert positive Ionen).

<https://suntec-wellness.de/wissenswertes/ratgeber/ionen-luft-wohlbefinden/>