

Negativ-Ionen: Der gesunde Powerstoff aus Sauerstoff

Gesundheit im Fokus: In Pandemiezeiten steht die eigene Gesundheit ganz oben auf der Prioritätenliste der meisten Menschen. Kein Wunder, werden wir doch nicht nur mit der potenziellen Gefahr durch das Virus konfrontiert, sondern häufig auch mit psychischen Belastungen durch die Isolation, möglicher Angst und innerlichem Stress – was sich zudem ebenfalls auf die physische Gesundheit auswirken kann. Neue Wege, das Immunsystem zu stärken und auch etwas für die innere Balance zu tun, stehen deshalb aktuell besonders hoch im Kurs. Negativ-Ionen sind eine dieser Möglichkeiten. Im Interview mit Olga Kruk, Beraterin für Beauty- & Gesundheitsequipment, sprechen wir über die Vorteile dieser Negativ-Ionen – dem Powerstoff aus Sauerstoff. von René Schätti

«COSMEDIC by SGMK»: Frau Kruk, fangen wir doch mit der entscheidenden Frage an: Was sind Negativ-Ionen eigentlich?

OLGA KRUK: Unsere gesamte Welt besteht aus kleinen Teilchen, den Atomen. In ihrem Kern befinden sich jedoch noch kleinere Partikelchen. Das sind neben Neutronen, die neutral sind, Mini-Teilchen mit positiver Ladung, die sogenannten Protonen. Um diesen Kern herum schwirren zudem kleine negative Ladungen: die Elektronen. In einem Atom sind gleich viele Elektronen wie Protonen vorhanden. Es ist in seinen Ladungen ausgeglichen, also quasi elektrisch neutral. Sind sie jedoch ungleich, spricht man von einem Ion. Gibt es mehr Elektronen, also negative Minus-Ladungen, bezeichnet man es als Negativ-Ion.

Und diese Negativ-Ionen haben Vorteile. Welche sind das?

Ich nenne die Negativ-Ionen immer liebevoll die gesunde eierlegende Wollmilchsau für den Körper. Sie sind tatsächlich absolute Allrounder. Man kann sich das kaum vorstellen, aber sie können sich auf sehr vielen Ebenen auswirken – sowohl körperlich als auch geistig. Für mich sind sie vor allem Wohlfühl-Ionen. Man kann sich durch sie energetisiert, frischer, leistungsfähiger in vielen Bereichen, konzentrierter, fokussierter und besser gelaunt fühlen. Sie sind ein kleiner Motor, der die Energie ankurbelt. Aber sie können auch die physische Gesundheit beeinflussen.

Wie könnten diese körperlichen Auswirkungen aussehen?

Das ist eine ziemlich lange Liste. Negativ-Ionen können das Immunsystem stärken, die Ausscheidung von Toxinen ankurbeln, die Funktion des Verdauungssystems fördern, sich positiv auf das Herzkreislauf-System auswirken, sie können den pH-Wert regulieren und so vor Übersäuerung schützen, Lipide und Cholesterin binden und die Durchlässigkeit der Zellen verbessern sowie Müdigkeit verhindern und den Schlaf positiv beeinflussen. Und das sind nur einige Beispiele. Ich finde das beeindruckend. «Kleine Teilchen, grosse Wirkung», sage ich immer.

Während der Corona-Pandemie spielt ja besonders das Immunsystem eine wichtige Rolle. Wie können die Negativ-Ionen hier positive Effekte erzielen?

Negativ-Ionen wird eine antibakterielle Wirkung gegen Viren und Bakterien zugeschrieben, die durch die Luft übertragen werden (z. B. Influenzaviren). Man kann sich also mit Negativ-Ionen gezielt gegen einige Bazillen schützen. Negativ-Ionen begünstigen ausserdem die Ausscheidungen von Schleim, was bei allen Erkrankungen, die die Atemwege betreffen, nützlich sein kann. Denn dieser Schleim bindet zahlreiche Verunreinigungen aus der Luft wie Staub, Rauch und Mikroor-



Die IONO-AKTIV-Maske sorgt für mehr Energie, mehr Immunstärke, mehr Wohlbefinden und weniger Falten.

ganismen. Bei Allergien, Asthma, Sinusitis und vor allem COPD kann das nur hilfreich sein. Einige Betroffene berichteten auch über positive Wirkungen bei einer Corona-Erkrankung. Das lästige Brennen in der Luftröhre verschwand bei ihnen.

Viele Menschen fühlen sich während des Lockdowns auch psychisch belastet. Was können Negativ-Ionen da tun?

Negativ-Ionen können die Entspannung fördern und gute Laune verbreiten. Wenn man sich ein bisschen angeschlagen fühlt oder innerlich gestresst, kann das sehr hilfreich sein, zum Beispiel bei Depressionen, Hyperaktivität, ADHS, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder Aggressionen. Das liegt daran, dass diese Erscheinungen im Zusammenhang mit einem Mangel an Negativ-Ionen stehen können. Wird dieser ausgeglichen, kann sich das beispielsweise positiv auf den Serotoninspiegel auswirken. Serotonin gilt als sogenanntes Glückshormon und ist der Stimmungs-Booster schlechthin.

Das klingt ja absolut klasse, aber wie kommt man denn nun an diese Negativ-Ionen heran?

Das ist eigentlich gar nicht schwer. Wir brauchen Sauerstoff, der sich in unserer Atemluft befindet. Doch nicht der Sauerstoff an sich ist da entscheidend, sondern vor allem das, was er transportiert. Er

«Ich nenne die Negativ-Ionen immer liebevoll die gesunde eierlegende Wollmilchsau für den Körper. Sie sind tatsächlich absolute Allrounder.»

dient als sogenanntes Carriermolekül und hat die für uns so wichtigen Negativ-Ladungen im Gepäck. Er ist das Taxi, das seine wertvollen Insassen – die elektrischen Minus(-) Ladungen – in den Körper transportiert, in dem sie lebenswichtige Aufgaben erfüllen. Doch nicht überall in unserer Umgebungsluft gibt es die geballte negative Ladungskraft, um überhaupt eingeatmet zu werden.

Wo gibt es viele und wo nur wenige Negativ-Ionen in der Luft?

Während wir im Wald, am Meer oder in den Bergen noch rund 2500 der wichtigen Negativ-Ionen pro Quadratzentimeter in der Atemluft haben, wird die Konzentration in den Wohngebieten mehr als halbiert. Und im Büro haben wir mit nur rund 70 Negativ-Ionen pro Quadratzentimeter den Tiefpunkt erreicht. Handy, Computer, Laptop, Drucker und Co. neutralisieren mit ihren positiven Ladungen unsere heiss ersehnten Negativ-Ionen. Die gute Wirkung ist dahin. Kein Wunder, dass wir im Büro oft müde werden.

Wir können uns ja nicht jeden Tag über viele Stunden in den Bergen, am Meer oder im Wald aufhalten. Was können wir tun, um trotzdem von den Negativ-Ionen zu profitieren?

Danke, dass Sie fragen. (Lächelt.) Es gibt sie nun auch als Inhalationstherapie für zu Hause und nennt sich IONO-AKTIV-Maske. Das ist extrem praktisch, weil man sie jederzeit und überall nutzen kann. Dazu setzt man eine kleine Atemmaske auf, was in heutigen Zeiten ja jeder gewohnt ist und eigentlich niemanden mehr gross einschränkt. Mit ihr ist ein kleines, leichtes Gerät verbunden, der Ionen-Generator, den man sich einfach an den Gürtel clippen kann. Er wandelt dann die Atemluft in einen Negativ-Ionen-Nebel um, den wir gezielt einatmen können – mit all seinen positiven Wirkungen. Und dabei handelt es sich nicht nur um ein paar kleine Negativ-Ionen, sondern rund drei Millionen Negativ-Ionen pro

Quadratzentimeter. Es ist also die geballte Ionen-Power für daheim und unterwegs. Man kann die Maske dann täglich problemlos 2 bis 3 Stunden aufsetzen und sich von den individuellen Effekten am eigenen Leib überzeugen lassen.

Und was können Negativ-Ionen für Kundinnen und Kunden der Kosmetik-Studios tun?

Die positive Anti-Aging-Wirkung von Negativ-Ionen ist schon lange bekannt. Negative Ionen werden von der Haut absorbiert. Sie versorgen die Epidermis und das subkutane Gewebe mit Sauerstoff und wirken sich so positiv auf die Zellteilung und somit die Hautver-

«Negativ-Ionen wird eine antibakterielle Wirkung gegen Viren und Bakterien zugeschrieben, die durch die Luft übertragen werden.»

jüngung aus. So können sie bei zahlreichen Hauterkrankungen wie Akne, Psoriasis, Nesselsucht, Verbrennungen und Co. positive Effekte erzielen. Ausserdem entsäuern sie und sind so eine echte Detoxmöglichkeit zum Einatmen. Spezialisierte Kosmetikstudios setzen diese Dermionologie® genannte Technologie sehr erfolgreich in Form von patentierten Plasma-Helmen ein. Das war bisher aber nur im Kosmetikstudio möglich. Die deutsche Firma Weyergans hat nun eine tragbare Möglichkeit entwickelt, die Vorteile der Negativ-Ionen als Ergänzung zur leistungsstärkeren Studiovariante auch zu Hause zu geniessen. Gerade jetzt, wo die Verlockung, sich nicht so gut um sich zu kümmern und einfach in der Jogginghose auf der Couch zu bleiben, so gross ist, tut es der Seele gut, sich selbst etwas Gutes zu tun und den Lockdown-Sorgenfalten entgegenzutreten.

Und wo bekommt man diese spezielle Maske her?

Die IONO-AKTIV-Maske erhält man in der Schweiz bei der Firma MTR – Health & Spa AG (www.mtr-ag.ch). Kosmetik-Instituten werden auch interessante Wiederverkaufskonditionen angeboten. So kann eine Kosmetikerinnen die Maske im Studio während der Behandlung tragen und so das Interesse der Kundinnen und Kunden wecken. Damit man die Maske kennenlernen kann, bieten wir einen speziellen «Kennenlern-Rabattcode» an, der die Kosten einer «Probeanschaffung» deutlich reduziert. Den Code darf man direkt bei mir anfordern unter olga.kruk@mtr-ag.ch. Da beantworte ich auch gerne weitere Fragen.

Frau Kruk, ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für Ihre Zeit und das spannende Interview bedanken.



Zur Person

Olga Kruk ist Beraterin für Beauty- & Gesundheits-equipment und Sales Managerin SPA & ESTHETIC bei MTR – Health & Spa AG in Wilen b. Wollerau. www.mtr-ag.ch