

## Was sind Ionen?

In der Luft gibt es Moleküle verschiedenster Art, die elektrisiert sind – das heißt es sind Träger einer elektrischen Ladung. Man nennt sie "Ionen".

Ist die Ladung positiv, sind es positive Ionen, ist sie negativ, sind es negative Ionen.

Man weiß mittlerweile, dass sich zu viele positive Ionen schädlich auf den menschlichen Organismus auswirken und die negativen Ionen heilsam und sogar lebensnotwendig sind.

Man kann verstehen, warum besonders Menschen aus einer Großstadt, in Scharen am Wochenende aufs Land fahren und das Bedürfnis haben, einmal "frische, saubere Luft zu schnappen", und "sich mit Sauerstoff anreichern" zu müssen.

Es ist jedoch nicht der Sauerstoff, der ihnen fehlt, sondern es sind die negativen Ionen, die besonders in Räumen, in der Stadt, im Umfeld von vielen Menschen nicht vorhanden sind.

Besonders reichhaltig ist die Luft daher am Ufer von Seen, Meeresküste und auch in Wäldern mit negativen Ionen aufgeladen.

### **Zusammenfassung:**

Die Atmosphäre enthält positiv und negativ geladene Teilchen. Die positiv geladenen sind schädlich - die negativ geladenen heilsam und lebensnotwendig für alle Lebewesen. In der Luft sind die negativen Sauerstoff - Ionen leider durch zunehmende Umweltbelastungen seltener geworden. Sie sind demnach umso wertvoller, weil sie den Sauerstoff erst richtig verwertbar machen.

Wir leiden aber unter dem Mangel an negativen Ionen, besonders weil durch schlechte Ernährung und vielleicht hauptsächlich durch den Stress, das Gleichgewicht unserer Lebensfunktionen gestört ist. Die Folge sind die heutzutage so verbreiteten "Zivilisationskrankheiten".

Glücklicherweise ist es möglich, mit negativen Ionen das allgemeine Wohlbefinden (Gesundheit) zu steigern.