

Vom praktischen Nutzen der

Sauerstoff Mehrschritt Therapie

nach Prof. von Ardenne

Warum ist Sauerstoff so wichtig

Für alle Lebensvorgänge in unserem Körper wird Energie benötigt. Deshalb sind auch Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden an ein hohes Energiepotential gebunden.

Nur wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist, kann unser Körper aus Nährstoffen optimal Energie gewinnen.

Weil wir Sauerstoff nicht speichern können, sind wir lebenslang auf eine kontinuierliche Zufuhr angewiesen. Dies geschieht mit Hilfe der Atmung aus der Umgebungsluft. In der Lunge tritt der Sauerstoff in das Blut über und wird durch das Herz-Kreislauf-System an Gewebe und Organe herangeführt. Feinste Blutgefäßaufzweigungen (Kapillaren) verteilen den Sauerstoff an die Zellen, in denen durch biologische Oxidation energiereiche Stoffe entstehen.

Fehlt Sauerstoff, fehlt auch Energie.

Mit zunehmendem Alter nehmen wir weniger Sauerstoff auf, weil sich schon natürlicherweise die Leistungsfähigkeit von Lunge, Herz und Kreislauf verringert.

Manfred von Ardenne stellte fest, dass bei Stress und verschiedenen Krankheiten und auch mit zunehmendem Alter die Sauerstoffkonzentration im menschlichen Blut abnimmt. Diese Verringerung der Sauerstoffkonzentration sah er als Ursache für die schwindende Leistungsfähigkeit im Alter. Für Ardenne ist Sauerstoff die Hauptenergiequelle des Körpers. Aufgenommen wird das Gas in der Lunge. In feinsten Gefäßen wird das Blut mit Sauerstoffmolekülen beladen; im Körper, in den Kapillargefäßen, wird der Sauerstoff wieder ans Gewebe abgegeben. Wie Ardenne gemessen hat, führt Sauerstoff-Mangel im Alter zu einem Anschwellen der Gefäßwände - dadurch wird Sauerstoffversorgung des Körpers noch schlechter. Die Sauerstoff-Therapie soll diese Alterserscheinung langfristig rückgängig machen.

Wie zeigt sich Sauerstoffmangel ?

Wenn Sie sich müde, abgeschlagen, lustlos und schlapp fühlen, es Ihnen schwerfällt, sich zu konzentrieren oder Sie fast alles aufregt, wenn Sie spüren, dass Sie ein Gefühl der Kraftlosigkeit und des Leistungsabfalls vereinnahmt, immer dann können erste spürbare Anzeichen für beginnende Sauerstoff-Defizite vorliegen.

Außerdem vergrößert sich die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten. Ist der Sauerstoffmangel ausgeprägter, stellen sich sauerstoffmangelbedingte Schmerzen ein, z. B. bei Durchblutungsstörungen des Herzens.

Sauerstoff- und Energiedefizite sind die Ursache für eine Reihe von Erkrankungen.

Ob genügend Sauerstoff aufgenommen wird, kann der Arzt durch Messung des Sauerstoff-Druckes feststellen.

Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT)

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) beruht auf Erkenntnissen des Dresdner Physikers Prof. Manfred von Ardenne (1907 - 1997). Er konnte belegen, dass tägliche Sauerstoff-Inhalationen, die über einen bestimmten Zeitraum (z. B. 15 Tage) durchgeführt werden, die Sauerstoffversorgung der Gewebe verbessern. Es kommt dabei zu einer Verstärkung der zuvor verringerten Mikrozirkulation in den kleinsten Blutgefäßen des Organismus, die über Wochen bis Monate bestehen bleiben kann („Hochschaltung der Mikrozirkulation“). Es sind drei gleichermaßen für den Therapieerfolg bedeutsame Teilschritte, die die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie von anderen unterscheidet:

1. Schritt

Dient der Vorbereitung des Organismus auf die Optimalversorgung mit Sauerstoff. Der Patient nimmt eine Mischung aus Vitaminen und Mineralien ein, um das Gewebe für den Sauerstoff aufnahmefähiger zu machen.

2. Schritt

Inhalation (Einatmen) von hochkonzentriertem medizinischem Sauerstoff. Der Sauerstoff wird über hygienische Einwegmasken bzw. Sauerstoff-brillen inhaliert.

3. Schritt

Als dritter Schritt kommt körperliche Bewegung dazu. Dadurch wird der Sauerstoffumsatz zusätzlich angeregt. Ziel ist dabei die Verbesserung der Durchblutung des Gesamt-organismus durch Bewegungsübungen bzw. Anregung der Hirndurchblutung durch geistige Tätigkeiten (z. B. Lesen).

Indikationen

Auf der Grundlage einer Vielzahl vorliegender Ergebnisse und Erfahrungen ist die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie besonders für folgende Anwendungsbereiche (Indikationen) geeignet:

- Verbesserung der Durchblutung bei allen Formen von Durchblutungsstörungen
- Herzrhythmusstörungen
- Verbesserung der Sauerstoff-Aufnahme bei verschiedenen Lungen- und Bronchialerkrankungen)
- Störungen der Blutdruckregulation, insbes. Bluthochdruck
- Milderung der Folgen der konventionellen Krebstherapie (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie) einschließlich Unterstützung dieser Therapieformen in ihrer Wirksamkeit
- Herabsetzung der Anfälligkeit gegenüber Krankheiten (Vorsorge), Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
- Risikosenkung vor Operationen, Beschleunigung der Genesung nach Krankheiten bzw. der Wundheilung
- Minderung von Ohrgeräuschen (Tinnitus) bei Mikrozirkulationsstörungen im Innenohr
- Verbesserung der Sehleistung bei Netzhaut-erkrankungen (Retinopathien)
- Migränöide Kopfschmerzen / Clusterkopfschmerz

Gegenanzeigen:

- schwere Formen von Asthma bronchiale
- chron. entzündliche Prozesse auf autoimmuno-logischer Grundlage (z. B. Multiple Sklerose)
- immunsuppressive Therapie nach Operationen
- Epilepsie
- Hyperthyreose

Sauerstoff in der Gesundheitsvorsorge

Die Wirkung der SMT ist nicht an bestimmte Krankheiten gebunden. Jeder Gesunde kann durch eine Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendung für seine Gesundheit, seine Vitalität, seine Leistungskraft und sein Wohlbefinden profitieren.

Vorsorgen mit Sauerstoff ist also ein wertvoller Beitrag, um gesund, vital und leistungsfähig zu bleiben.

- Sauerstoff kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bei starkem Dauerstress und im höheren Lebensalter stärken.
- Sauerstoff kann Sie unterstützen, Konzentrationsschwächen und nachlassender Merkfähigkeit entgegenzuarbeiten.
- Sauerstoff kann Ihnen helfen, Befindlichkeitsstörungen im höheren Lebensalter zu mildern.
- Sauerstoff kann Sie unterstützen, natürliche Abwehrkräfte zu mobilisieren.

In der Arztpraxis wird die SMT wie folgt durchgeführt.

Nach einer eingehenden Beratung und körperlichen Untersuchung werden Ihnen eine Woche vor Beginn der SMT die erforderlichen Vitamine und Mineralien verordnet.

An 15 aufeinanderfolgenden Tagen wird täglich 45 Minuten lang Sauerstoff über eine Inhalationsmaske bzw. Sauerstoffbrille eingeatmet.

Nach den Inhalationen sollten Sie 30 – 60 Minuten spazieren. Inhalationspausen am Wochenende sind zulässig.