

SAUERSTOFF_THERAPIE (SMT)

Nach Prof. Ardenne

Was ist das überhaupt ?

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie ist ein in den 70- er Jahren von dem Dresdner Physiker Prof. Ardenne entwickeltes Konzept. Er konnte belegen, dass die regelmäßige Einatmung von Sauerstoff über eine bestimmte Zeit, die Gewebeversorgung des Körpers verbessert.

Unsere Atemluft hat einen Anteil von ca. 21 %. Bei der Sauerstofftherapie atmet der Patient jedoch fast reinen Sauerstoff (95 %) ein.

Wie funktioniert diese Behandlung ?

Die SMT besteht in der Regel aus drei Schritten:

1. Ca. 1 Stunde vor dem Beginn der Therapie bekommt man einen Vitamin-Mineralstoff-Cocktail zu trinken. Dieser soll die Sauerstoffaufnahme und dessen Stoffwechsel in der Zelle verbessern.
2. Im Anschluss daran wird über eine sterile Atemmaske der Sauerstoff eingeatmet. Die Dauer beträgt 25-30 Min.
3. Begleitend wird „aktiv“ geruht. Man hört Musik oder liest etwas, um das Gehirn gut zu durchbluten. Nach 15-20 Min. erfolgt für 2 Minuten eine leichte körperliche Belastung (Umhergehen oder Auf- und Absteigen auf einem Hocker).

Idealerweise erfolgt die Behandlung an 10 Tagen in Folge (innerhalb von 14 Tagen). Das Wochenende bleibt therapiefrei. Es sind jedoch auch andere Zeitmodelle möglich.

Einsatzgebiete / Ziele sind u.a.:

1. Steigerung der Durchblutung in den Organen, besonders im Gehirn, Herz und der Lunge
2. Verlangsamung natürlicher Alterungsprozesse