

Atmen

Sauerstofftherapie in 3 Schritten

Von Brot und Wasser allein
können wir nicht leben.

Wir brauchen vor allem auch dieses Element:
Luft, genauer gesagt Sauerstoff.

Wann ist sogar eine Sauerstofftherapie nötig?

Unsere Heilpraktikerin hat tief Luft
geholt und erklärt diese ganzheitliche Methode.

von Stefanie Deckers

gegen das Altern

Foto: S. Schmitz-Harwardt



Sonja Schmitz-Harwardt
ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und
Sporttherapeutin in Velbert in NRW.

**Frau Schmitz-Harwardt,
wir atmen fortlaufend ein und aus.
Mindestens 10.000-mal am Tag.
Warum brauchen wir noch mehr
vom Element Sauerstoff?**

Sauerstoff ist überlebenswichtig. Er ist wichtig für jede Zelle des Körpers und für alle unsere Stoffwechselforgänge. Erst durch Sauerstoff wird Energie erzeugt, die die Voraussetzung für allgemeine Gesundheit schafft, für Leistungsfähigkeit und Vitalität. Sauerstoff können wir nicht speichern.

Ist unsere optimale Sauerstoffversorgung nicht ständig gewährleistet, kann das erhebliche Folgen für den gesamten Körper haben. Die Organe werden nicht ausreichend durchblutet, das Immunsystem wird geschwächt und der Alterungsprozess beschleunigt. Sauerstoffmangel ist ein zeitgenössisches Phänomen, kann aber gut behandelt werden – auf eine ganzheitliche Art und Weise.

Sonja Schmitz-Harwardt: Die Luft, die wir atmen, ist nicht mehr die, die es einmal war. Durch die Industrialisierung und die Entwicklung der modernen Landwirtschaft ist der Sauerstoffgehalt in unserer Umgebungsluft rapide gesunken. In Großstädten kann der Wert durch Smogbelastung weniger als 15 % betragen. Landluft ist tendenziell besser als Stadtluft. Überall aber hatte die Luft vor 100 Jahren noch doppelt so viel Sauerstoff wie heute.

Unser Trinkwasser ist ebenso betroffen. Lebensmittel auch. Wir sind umgeben von Sauerstoffmangel, wenn wir uns falsch ernähren, uns kaum bewegen und uns Giften wie Alkohol, Nikotin und Abgasen aussetzen. Extreme Sauerstoffräuber in unserer Küche sind die Mikrowelle und die Fritteuse. Alle diese Faktoren beeinflussen die innere sowie die äußere Atmung.

Was passiert bei der Atmung im Inneren des Körpers?

Sonja Schmitz-Harwardt: Sauerstoff bekommen wir hauptsächlich über die äußere Atmung. Mit jedem Atemzug nehmen wir idealerweise rund 20 % Sauerstoff auf. Von den Lungen gelangt der Sauerstoff per Diffusion ins Blut und versorgt alle inneren Organe und alle Zellen des Körpers.

Sauerstoff feuert die Mitochondrien an. Das sind die Kraftwerke in jeder Zelle, die für die biologische Oxidation (Verbrennung) zuständig sind und Adenosin-triphosphat (ATP) produzieren. So entsteht die Energieversorgung im Körper, die uns am Leben hält.

Die Verbrennung in den Mitochondrien wird innere Atmung genannt. Als Abfallprodukt der Atmung entsteht Kohlendioxid, das wir wieder abgeben. Die Verbrennungsvorgänge in den Körperzellen nennt man „innere Atmung“, während der Gasaustausch über die Lungen als „äußere Atmung“ bezeichnet wird.



Gluten
STOP



NEU!

60 Kapseln
PZN: 13946747

Beseitigt verstecktes Gluten

- mit Glutenspaltendem Enzym
- für den Glutenabbau

Glutenfrei ist nicht immer glutenfrei!

Wenn ein Produkt als „glutenfrei“ gekennzeichnet ist, heißt das nicht, dass es wirklich völlig glutenfrei ist. So gilt zum Beispiel für Hafer, der als „glutenfrei“ gekennzeichnet ist, lediglich, dass der Glutengehalt dieser Produkte 2 mg / 100 g nicht übersteigen darf. Hier haben wir jetzt etwas Platz. Dies betrifft besonders Menschen mit Gluten/Weizensensibilität bei denen keine Zöliakie festgestellt wurde.

Fordern Sie sich weitere Informationen sowie die Broschüre zum Thema Darmgesundheit kostenfrei an!



Atmen gegen das Altern



Wie funktioniert eine Sauerstofftherapie?

Sonja Schmitz-Harwardt: Sauerstofftherapien sind auf unterschiedliche Weise beim Arzt und beim Heilpraktiker möglich. Die bekannteste natürliche Methode ist die Sauerstoff-Mehrschritttherapie (MST) des Dresdner Professors Manfred von Ardenne. Sie besteht aus drei Schritten: Die Einnahme von Vitalstoffen wie Vitamin C erhöht die Sauerstoffaufnahme und verbessert die Verwertbarkeit. Im zweiten Schritt inhaliert der Patient 20–30 Minuten Sauerstoff über eine sogenannte Sauerstoffbrille. Zum Schluss steht Bewegung auf dem Programm. Die körperliche Belastung erhöht die Sauerstoffverbrennung in den Zellen und alle Organe werden intensiv mit Sauerstoff versorgt.

>>

Welche Auswirkungen hat Sauerstoffmangel?

Sonja Schmitz-Harwardt: Zum einen spüren wir einen Sauerstoffmangel meist sofort: Atmung und das Herz-Kreislauf-System hängen eng zusammen. In schlecht belüfteten Räumen werden wir erst müde, dann wird uns schwindelig. Dem Gehirn fehlt es als Erstes an Sauerstoff. Ein Zustand, der schnell behoben werden kann – wenn wir genug Sauerstoff zum Atmen bekommen.

Ist das vegetative Nervensystem durch den Sauerstoffmangel betroffen, kann es zu einer Übererregung und Verkrampfung kommen. Langfristige Folgen sind möglicherweise Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Schlaganfall oder Angina pectoris.

Bei chronischem Sauerstoffmangel in den Zellen kann eine Sauerstofftherapie sinnvoll sein.



Diese Therapie ist bei leichten Erkrankungen und gut zur Vorbeugung geeignet. Ich wende MST auch bei mir selbst an und genieße diese Frischzellenkur. Ich fühle mich sofort gestärkt, hellwach und verjüngt. Der Effekt ist sogar direkt sichtbar: an den rosigen Wangen und einem gut gelaunten Lächeln.



Foto: Photo-mix/pixabay



Foto: Christopher Boswell/stock.adobe.com

Was kann jeder selbst für eine optimale Sauerstoffversorgung tun?

Sonja Schmitz-Harwardt: Ich therapie immer ganzheitlich. Deshalb rate ich jedem Patienten zu einer vitalstoffreichen Ernährung. Es gibt Lebensmittel, die besonders sauerstoffreich sind: Avocado, Äpfel und Aprikosen, Beeren, Karotten und Kohlgemüse. Sie wirken oxidativ und erhöhen mit ihren Enzymen den Sauerstoffgehalt im Blut. Zitronen sind die sauerstoffreichsten Früchte, sie wirken basisch und binden die schlechten Säuren im Körper.

Bewegung an der frischen Luft wirkt sich ebenfalls positiv auf die Sauerstoffversorgung aus. Der beste Zeitpunkt ist ganz früh am Morgen, wenn die Luft draußen noch unverbraucht ist.

Kann auch die Apotheke bei der Sauerstoffversorgung helfen?

Sonja Schmitz-Harwardt: Auf jeden Fall. Es gibt Präparate mit dem Wirkstoff Natriumpangamat, der die Sauerstoffaufnahme in den Körperzellen erhöhen und sich bei allen Sauerstoffmangelzuständen positiv auswirken kann. Ziele sind: eine gesteigerte Konzentration und Merkfähigkeit durch eine verbesserte arterielle Durchblutung. Ohrensausen und Schwindel verschwinden. Migränepatienten berichten über weniger Anfälle und längere schmerzfreie Perioden. Das Wohlbefinden wird verbessert und die Infektanfälligkeit geht zurück.

Sie können auch zu Hause Ihre ganz persönliche Sauerstoffsättigung messen: mithilfe der Pulsoximetrie und einem kleinen Gerät, das Sie in der Apotheke bekommen. Die Anschaffung lohnt sich.

Sauerstoff aus der Apotheke: Fragen Sie nach Präparaten, die die Sauerstoffaufnahme erhöhen.



Ich vertraue meiner Apotheke

Foto: Linda Giese



Linda Giese, Motivationstrainerin, Glücks-Coach und Autorin aus Kempen am Niederrhein, gibt Monat für Monat einen neuen Impuls zum Glück.

Glück verbreiten

Reich ist nicht der Mensch, der viel hat, sondern reich ist jemand, der anderen Menschen etwas abgeben kann: etwas Zeit und Aufmerksamkeit, Liebe und Respekt, Essen oder Kleidung.

In einer Welt, in der jeder nur an sich selbst denkt, vergessen wir schnell, dass wir alle Brüder und Schwestern sind. In einer Welt, in der wir uns anstrengen müssen, um etwas zu erreichen, vergessen wir leicht, dass wir alle fehlbar sind und dann Hilfe von anderen brauchen.

Seien Sie dieser Mensch, der anderen hilft. Setzen Sie ein Zeichen der Güte und Menschlichkeit.

Wenn wir alle dieses Glück verbreiten, tragen wir dazu bei, dass uns dieses Glück erhalten bleibt.

Möchten Sie uns mitteilen, welche Erfahrungen Sie machen, wenn Sie anderen Ihre Hilfe geben? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an:

nug@sud-verlag.de

Ihre Linda Giese

