

## Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT)

Sauerstoff ist die Grundlage allen Lebens auf der Welt. Denn nur, wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist, kann unser Körper aus den Nährstoffen, die wir mit der Nahrung aufnehmen, die lebensnotwendige Energie gewinnen. Ohne Sauerstoff ist kein Leben in unserem Sinne möglich – so führt z. B. bereits eine 10-sekündige Unterbrechung der Sauerstoffversorgung des Gehirns zur Bewusstlosigkeit.

**Dr. med. Karl Heinz Caspers, Bad Füssing, schreibt:**

**„80% unserer Beschwerden beruhen auf Sauerstoffmangel!“**

Hat die Zelle ausreichend Energie, ist sie gesund. Da der über die SMT zugeführte Sauerstoff direkt den Mitochondrien (Zell-Kraftwerke) zugutekommt, wirkt er zellprotektiv (zellschützend). Mitochondrien erzeugen ATP (=Zellenergie). Zu wenig Sauerstoff bedeutet, die Mitochondrienaktivität sinkt. Das führt zu einem Leistungsabfall des ganzen Systems, bis zum einsetzenden Zelltod. Mit wenig Sauerstoff leben wir auf Sparflamme, mit genügend Sauerstoff können wir aufleben oder wie es Dr. Robert Rowan treffend sagte: „SMT ist das beste Anti-Aging-Geschenk, das man sich und seinem Körper machen kann!“

### Die Wirkung der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie

Der primäre Sauerstoff-Mangel am venösen Kapillar-Ende bewirkt ein Sauerstoff-Defizit in den Wandzellen. Dadurch schwellen die Wandzellen an und führen somit eine Gefäß-Verengung mit Senkung des Blutflusses herbei. Dieser Vorgang kann zu gesundheitlichen Schädigungen führen. Es wurde wissenschaftlich festgestellt, dass diese Schwellungen der Wandzellen (Endothel-Zellen) in noch nicht zu spätem Stadium durch eine Sauerstoff-Vital-Kur merklich reduziert werden können.

Der geistige Vater der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie ist **Prof. Ardenne**, der in jahrelangen und präzisen Versuchsreihen feststellte: Der Sauerstoffpartialdruck im Körpergewebe sinkt im Laufe des Lebens bei Gesunden von 95% auf 80% im 50. Lebensjahr und auf 70% im 75. Lebensjahr. Bei Kranken sinkt er noch viel mehr. Wird jedoch in einem bestimmten Mode Sauerstoff inhaliert, so verändert sich für 6-12 Monate die Sauerstoffspannung im Gewebe. Der Gasaustausch der Lunge und Gewebe wird wieder effektiver. Die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich. Prof. Ardenne nannte dies den **Hochschalteffekt der Mikrozirkulation**. Somit kann mittels der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie eine eigentliche Verjüngung, also ein „**Anti-Aging**“-Effekt, ausgelöst werden – ohne Gefahren für den Nutzer / die Nutzerin. Zudem ist die Wirkung dieser Therapie wissenschaftlich belegt.

Die Sauerstofftherapie wird z. B. bei **Migräne, Clusterkopfschmerzen und Kopfschmerzen** als **bestwirksamste Therapieform von der WHO angegeben!**

## **Nachgewiesene Wirkung von Sauerstoff bei degenerativen Vorgängen im Körper:**

- Migräne, Kopfschmerzen, Clusterkopfschmerz
- Atemwegserkrankungen, Asthma, respiratorische Insuffizienz, COPD, Bronchitis, Apnoe
- Herz-Kreislaufkrankungen, Blutdruck (Bluthochdruck), durchblutungsbedingte Erkrankungen
- Erkrankungen der Sinnesorgane  
z. B. Augenerkrankungen, speziell degenerative Augenerkrankungen (Makuladegeneration, Grauer Star, Grüner Star)  
Tinnitus, Schwindel,...
- Schlafstörungen, chron. Müdigkeitssyndrom, Burn-Out
- Neurologische Erkrankungen, Gedächtnisschwäche, Verwirrungszustände
- Autoimmunerkrankungen
- Schlechte Wundheilung, Immunschwäche
- Krebs und Krebsprophylaxe
- Übersäuerung, harnsäuresenkend
- Potenzstörungen, Beschwerden des Urogenitalsystems
- Unfruchtbarkeit
- Degenerative Prozesse
- Anti-Aging-Wirkung kombiniert mit einer Leistungssteigerung um 23%

Die Sauerstofftherapie ist außerdem wärmstens zu empfehlen, um Schädigungen durch exzessiven Lebenswandel und Umweltbelastungen in Grenzen zu halten und dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben.

Die Muskulatur kann längerfristig nur so viel Energie entwickeln, wie Sauerstoff zur Verfügung steht. Mit SMT können die Leistungsfähigkeit und Ausdauer, ohne Mehrbelastung, enorm gesteigert werden. Deshalb profitieren sowohl Hochleistungs- als auch Hobbysportler.

## **Wann ist eine Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie angezeigt?**

- Fühlen Sie sich ständig nicht ganz fit, obwohl Sie viel leisten müssen?
- Sind sie schnell erschöpft bei geringer Belastung, z. B. wenn Sie ein paar Treppen hochsteigen?
- Fühlen Sie sich müde, haben Schwindel, stehen schon am Morgen müde auf und kleine Tätigkeiten strengen an?
- Haben Sie schnell Muskelkater?
- Konnten Sie sich von einer Krankheit nicht richtig erholen?
- Sind Sie oft unkonzentriert oder vergesslich?
- Plagen Sie Kopfschmerzen, Migräne oder gar Clusterkopfschmerzen?
- Lässt Ihre Augenkraft nach?
- Haben Sie Weichteilschmerzen oder das Gefühl, übersäuert zu sein?

- Haben Sie plötzlich Haarausfall oder vermehrt graue Haare?
- Ist Ihre Haut ausgetrocknet oder /und haben Sie zahlreiche Leberflecken?
- Haben oder hatten Sie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Durchblutungsstörungen oder einen Gehirnschlag?
- Haben Sie Kinderwunsch, aber es will nicht klappen?
- Wollen Sie Ihre Libido steigern?
- Leiden Sie an Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grauem oder grünen Star?
- Haben Sie Ohrgeräusche (Tinnitus)?
- Haben Sie Atemwegserkrankungen?
- Haben Sie Probleme mit dem Einschlafen bzw. Durchschlafen?

### **Vorsicht –Sauerstoff- „Fresser“!**

Unter Sauerstoff-Fresser verstehen wir u. a. schwere Krankheiten, ein stark auf Verbrauch ausgerichteter Lebenswandel, Stress, zu wenig Bewegung an frischer Luft. In der Folge werden die Reserven an roten Blutkörperchen zu schnell verbraucht, ohne dass genügend nachproduziert werden. Eine kohlenhydratlastige und zuckerreiche Ernährung, Nikotin- und Alkoholkonsum und psychischer Stress begünstigen u. a. eine starke Übersäuerung des Organismus. Dies versetzt den Körper in einen Zustand, in dem er nur noch den „Problemen“ hinterher rennt und alle restlichen Reserven verbraucht. Das heißt, der Körper kann nur noch das Nötigste reparieren und alles andere nur provisorisch in Stand halten. Dauert dieser Zustand lange an, kommt es nach dem Verbrauchen der Reserven zum Zusammenbruch des Systems. Je nachdem, welches das schwächste Glied in der Kette ist, kann es zu gravierenden Krankheiten kommen wie Zusammenbruch, Burn-Out, Depressionen, Herzinfarkt, Netzhautablösung, Organversagen, Krebs,...

Die Leistungsfähigkeit kann mit Lactatmesswerten bestimmt werden.

### **Wirkungsweise der Sauerstofftherapie**

Das Resultat der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie beruht auf der einfachen direkten Wirkung des plötzlich leicht verfügbaren medizinisch reinen Sauerstoffs im Körper. Durch die **Inhalation des Sauerstoffgemisches** erhöht sich der sogenannte Sauerstoffpartialdruck in den Arterien, was eine verbesserte Sauerstoffsättigung des Blutes und der Körpergewebe bewirkt. Dies führt zu einer besseren Blutzirkulation und zu einer besseren Versorgung der Organe. Mit der SMT-Therapie wird der Sauerstoffgehalt im Blut anhaltend verbessert.

Zum Vergleich: Der Sauerstoffgehalt in der Atemluft in unserer Umgebung (auch im Wald) beträgt rund 21%. Direkt über der Wasseroberfläche des Meeres ist der Sauerstoffgehalt der Luft am höchsten und beträgt ca. 23%. Je höher man in die Berge steigt, umso weniger Sauerstoff enthält die Luft. Reiner medizinischer

Sauerstoff ist das erste Mittel, das Sie in der Notfallmedizin erhalten! Es ist das Mittel der ersten Wahl!

**„Mit der Sauerstoff Vital Kur kann, davon bin ich überzeugt, die Sauerstoff-Nutzung im Körpergewebe verbessert werden. Diese gezielte Sauerstoff-Zufuhr führt auch zur Steigerung der Durchblutung im Gehirn und im gesamten Organismus.“ (Dr.h.c.A.Vogel, Naturarzt)**

### **Der Behandlungsablauf der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie**

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie unterscheidet sich von anderen Sauerstoff-Inhalationen durch ihren Aufbau in mehreren Schritten.

1. Schritt: Eine Mischung abgestimmter Mineralstoffe und Vitamine mit einem Glas Wasser unterstützt die Aufnahme des Sauerstoffes und seine Verwertung im Körper.
2. Schritt: Inhalation (Einatmen) von Sauerstoff (90-98%) angereicherter Luft über eine Atemmaske. Mit nachhaltig positiver Wirkung wird dadurch die Sauerstoff-Konzentration in der Lunge und der Sauerstoffgehalt im arteriellen Blut erhöht, was die sogenannte „Hochschaltung“ der Mikrozirkulation in den Bluthaargefäßen (Kapillaren) zur Folge hat. Die Gefäßwände schwellen dadurch ab, und das reich mit Sauerstoff beladene Blut kann den Gewebezellen im gesamten Organismus wieder besser zugeführt werden. Ebenfalls kann dadurch die Atemmuskulatur gestärkt und die Atmung gefördert werden.
3. Schritt: Je nach Fitness des Patienten/der Patientin wird mittels moderater Bewegung das Herzkreislaufsystem angeregt.

Eine einzelne SMT-Anwendung dauert 35 Minuten. Eine erfolgreiche Therapie beinhaltet insgesamt 18 Sitzungen mit idealerweise 2 Anwendungen pro Woche. Danach kann nach Bedarf 1x/ Monat oder 1x/2 Monaten vorbeugend Sauerstoff eingeatmet werden.

Interessiert am Thema? Hier finden Sie weitere Informationen:

<http://med.ardenne.de/?therapien=smt>

<http://www.medicur.ch/sauerstofftherapie/nutzen-und-vorteile>

<http://www.emr.ch/emr-public/methode.las?c=168>