

Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Prof. von Ardenne

Sauerstoff - die chemische Formel ist O_2 , hat sich millionenfach bewährt in der Notfall- und Intensivmedizin. Sauerstoff kann auch als Naturheilmittel eingesetzt werden.

Der Dresdener Physiker Manfred von Ardenne stellte in den siebziger Jahren 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 Sauerstoffmangel im Alter zu einem Anschwellen der Gefäßwände - dadurch wird Sauerstoffversorgung des Körpers noch schlechter. Die Sauerstofftherapie soll diese Alterserscheinung langfristig rückgängig machen.

Die von Manfred von Ardenne entwickelte sogenannte "Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie" besteht aus drei Schritten:

1. Einnahme von Vitaminen

Der Patient nimmt einen genau dosierten Mix aus Vitaminen und Mineralien ein, um das Gewebe für den Sauerstoff aufnahmefähiger zu machen.

2. Inhalieren von Sauerstoff

Der Patient inhaliert 30 Minuten lang nahezu reinen Sauerstoff.

3. Bewegung

Der Patient sollte sich mindestens 30 Minuten lang bewegen. Dadurch wird der Sauerstoffumsatz zusätzlich angeregt.

Die wissenschaftliche Grundlage

Die Therapie führt nach Messungen Manfred von Ardennes zu einer deutlichen Zunahme des Sauerstoffs im Blut. Strittig ist jedoch, wie lange dieser Effekt anhält. Nach der vorherrschenden wissenschaftlichen Meinung geht die Sauerstoffkonzentration schon kurz nach der Therapie wieder zurück. Dagegen ergaben von Ardennes eigene Messungen, dass

der Effekt auch nach der Therapie über ein Jahr lang anhält. Ardenne spricht von einem "Schalteffekt". Unabhängige Studien dazu sind leider rar. Aus eigenen Erfahrungen kann allerdings gesagt werden, dass diese Therapie durchaus erfolgreich sein kann.