

ÄRZTE ALS EMPFEHLER

Fit mit Sauerstoff

Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) ist nichts für Eilige. Ab und zu zwischen Tür und Angel ein paar tiefe Atemzüge Sauerstoff: das bringt keinen großen Erfolg. Besser ist die mehrtägige SMT-Kur.

VON MARLINDE LEHMANN

Wer die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, kurz SMT, als IGeL-Angebot in seiner Praxis nutzen möchte, dem muß klar sein: Sinn macht die SMT nur, wenn sie mit Konsequenz angepackt wird, wenn also der Patient an mehreren Tagen in Folge zur Therapie kommt. Wie viele Tage das genau sein sollten, hängt davon ab, welche SMT-Kur mit dem Patienten abgesprochen wird, welche Kur in seiner individuellen Situation am besten geeignet ist.

Von der SMT kann fast jeder profitieren, ein Gesunder wie auch ein chronisch Kranker. Die Sauerstoff-Inhalationen bessern die Sauerstoff-Versorgung des Gewebes, eine Erkenntnis des Physikers Manfred von Ardenne. Für den Erfolg der SMT sind drei Schritte wichtig, durch die sich die SMT auch von einfachen Sauerstoff-Inhalationen abgrenzt.

Der erste Schritt dient dazu, die Körperzellen zur verstärkten Aufnahme von Sauerstoff bereit zu machen. Dies geschieht, indem der Patient etwa eine Stunde vor der Sauerstoff-

Inhalation zuhause einen Vitamin-Cocktail zu sich nimmt, der außer antioxidativen Vitaminen auch Mineralstoffe wie Magnesium, Spurenelemente wie Zink und Selen und Vitalstoffe wie Coenzym Q10 enthalten kann. „Diese Substanzen haben gewissermaßen einen katalysierenden Effekt“, erklärt Dr. Jörg Werner, Internist aus Ingelheim. Der zweite Schritt ist die Inhalation eines Luftgemischs mit über 90 Prozent Sauerstoff. Der dritte Schritt: Während des Inhalierens macht der Patient Bewegungsübungen oder er beschäftigt sich etwa mit Lesen, Rätsellösen oder Fernsehen. Das soll die Durchblutung des gesamten Körpers zusätzlich verbessern.

Die SMT-Kur ist für Gesunde wie für chronisch Kranke ein attraktives Angebot.



Beim Sauerstoff-Atmen sollten sich Patienten beschäftigen, mindestens mit Fernsehen.

Foto: M+R Praxismarketing