

*Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonally approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln*

SMT- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie

Sauerstoff ist gleichbedeutend mit Leben. Ohne Sauerstoff können wir nicht leben. Mit wenig Sauerstoff leben wir nur auf Sparflamme, mit genug können wir aufleben.

Unter Stress wird die Atmung flach und kurz. Dies ist von der Natur so eingerichtet um sich korrekt auf eine „Stress“-Situation (Adrenalin/Noradrenalin/Cortison) einstellen zu können. In diesem relativ kurzfristigen Zeitraum entscheiden wir wie wir reagieren werden – Flucht/Angriff/wehrloses Verharren. In dieser Zeitspanne von mehr oder weniger wenigen Minuten wird das präfrontale Cortex = Verstand abgestellt und es läuft das „Alt-Hirn-Programm“ mit seinen reflexartigen Angelernten und vererbten Wissen. Sprich es wird sekundenschnell abgewogen was für diese Situation die bestmögliche Lösung ist. Unter solchen Kurz-Stress können wir unsere Probleme zumeist schnell und sehr erfolgreich lösen. Dieser Stress kann die persönliche Entwicklung beflügeln, die Hirnplastizität und Hirnentwicklung stark anregen.

<https://edition-nm.ch/2015/03/23/stresshormone-adrenalin-noradrenalin-und-cortisol/>

<https://meditation.de/4-wege-wie-stress-unser-gehirn-auffrisst/>

Somit sind wir perfekt auf solche kurze Stress-Anforderungen mit wenig Sauerstoff von der Natur aus wunderbar angelegt. ABER: Leiden wir über längere Zeit unter Stress (körperlich und geistig), dann wird diese „Flachatmung“ beibehalten. Das Atemvolumen reduziert sich und somit reduziert sich auch die eingeatmete Sauerstoffmenge. Um diese unglaublich energieintensive Produktion der Stresshormone überhaupt aufrechterhalten zu können, wird die Regeneration heruntergefahren. Zudem müssen die „verbrauchten“ Stresshormone wieder abgebaut werden. Zudem fehlt nun der Sauerstoff auch noch bei der Energie Gewinnung innerhalb der Mitochondrien. Besonders hier wird enorm viel Sauerstoff = O₂ zur Neutralisation der sehr

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

reaktionsfreudigen = aggressiven Wasserstoff Ionen H^+ benötigt = Redox-Prozess. Durch genug Sauerstoff fällt der H^+ Wasserstoff als neutrales H_2O aus. Kann dieser reaktionsfreudige Wasserstoff nicht neutralisiert werden, sucht sich das H^+ andere Partner zum Binden und kann so die Mitochondrien-Membranen schwer schädigen.

Energie-Gewinnung (von Adenosindiphosphat ADP – zu Adenosintriphosphat ATP):

Wie im Citrat-Zyklus, so in der anschliessenden oxidativen Phosphorylierung = sanfter Knallgasreaktion ist Sauerstoff als Oxydationsmittel – (zur H^+ Bindung) unerlässlich! Der Sauerstoff bindet auch hier den „aggressiven“ = reaktiven Wasserstoff H^+ zu neutralem Wasser. Das bedeutet je besser die Sauerstoffversorgung des Körpers gewährleistet ist, umso besser können wir mit Stress umgehen. Eigentlich ist zu viel Stress - das, was wir mit Übersäuerung – zu viel an H^+ -Ionen im Blut bezeichnen. Je mehr H^+ Ionen vorhanden sind, desto niedriger ist der pH-Wert = sauer fühlen wir uns. Ein niedriger pH-Wert ist ein Zeichen für Übersäuerung. Damit H^+ Ionen gebunden werden können, sind körpereigene Puffersysteme vorhanden. Allerdings die einfachste Methode ist wiederum genügend Sauerstoff. Dieser kann am einfachsten und effektivsten über die Sauerstoffaufnahme -SMT korrigiert werden. Natürlich könnten wir die Entsäuerung auch durch sekundäre Pflanzenstoffe zu erreichen. Allerdings müssen diese Stoffe zuerst über den schon geschwächten Verdauungsapparat und dann die überforderte Leber aufbereitet werden. Dies bedeutet bis alle diese zusätzlichen Regulierungen überhaupt greifen, kann mit SMT das Problem schnell, preisgünstig und enorm effizient gelöst werden.

<https://www.lecturio.de/magazin/oxidative-phosphorylierung/?fv=1>

<https://krank.de/krankheiten/uebersaeuerung/>

Zudem leidet auch unsere Hirnleistung bei Stress mit länger anhaltendem Sauerstoffmangel und der einsetzenden Übersäuerung. Deshalb haben wir

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

dann das Gefühl zu verdummen. Kleiner Nebeneffekt dieser Störung ist eine grosse Müdigkeit verbunden mit „Schlaflosigkeit“, Ängsten – Depressionen und natürlich weiteren Rattenschwanzartigen Problemen. Bei chronischem Stress übernimmt das Angstzentrum, die Amygdala –Mandelkern zunehmend die Kontrolle über das Denken und Fühlen. Dann kann man beobachten wie sich unter Stress vor allem negative Bewertungen im Bewusstsein eingraben. So wird der wahrgenommene Stress nochmals verstärkt.

<http://www.brain-fit.com/html/lernenundstress.html>

<https://www.stress-auszeit.ch/wie-dauerstress-das-gehirn-veraendert/>

<http://www.j-lorber.de/gesund/sauerstoff/sauerstoffmangel.htm>

Leider wird im Zusammenhang mit Sauerstoff sehr oft von „Bösen“ Oxydationsprozessen im Körper geredet. Dies beruht oft an völlig falscher Sichtweise und falschem biochemischen Verständnis der Sache. Mit eingeatmeten Sauerstoff, hat dies nichts zu tun, sondern wenn schon, dann mit normalen chemischen Prozessen im Körper.

Der geistige Vater der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie ist Prof. Ardenne. Er stellte in jahrelangen und präzisen Versuchsreihen fest: Der Sauerstoffpartialdruck in den Körpergeweben sinkt im Laufe des Lebens von 95 % auf 80 % im 50-sten Lebensjahr und auf 70 % im 75-sten Lebensjahr ab. Wird jedoch unter einem bestimmten Modus Sauerstoff inhaliert, so ändert sich für 6 – 12 Monate die Sauerstoffspannung in den Geweben. Der Gasaustausch in Lungen und Geweben wird wieder effektiver. Die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich. "Hochschalteffekt der Mikrozirkulation" nannte dies Prof. Ardenne. Somit kann mittels dieser Therapie ein eigentlicher Verjüngung-, oder „Anti Aging“-Effekt ausgelöst werden.

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

Wirkungsweise:

Die Wirkung beruht auf der einfachen direkten Wirkung des massiv erhöhten und plötzlich leicht verfügbaren Sauerstoffs im Blut während der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie. Während der Therapie wird ein fast 90% Sauerstoff dem Körper und seinen Organen zur Verfügung gestellt.

Die normale Atemluft beträgt je nach Höhe ca. 21%. Direkt überm Meer ist der Sauerstoffgehalt der Luft am Höchsten und beträgt dann ca. 23%. Je höher man hinauf steigt umso weniger Sauerstoff enthält die Luft.

Reinen Sauerstoff kann praktisch jeder ohne Gefahr über mehrere Stunden einatmen. Dies wurde von der NASA wegen ihren Raumfahrtflügen getestet. Dabei zeigte sich, dass erst nach vielen Stunden zu Wahrnehmungsproblemen kommt.

Die, während der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (30 bis 120 Minuten) zugeführte Atemluft enthält etwa 85-90% Sauerstoff. Dieser wird in der Lunge von den Roten Blutkörperchen aufgenommen und führt zu einer lang anhaltenden Verbesserung des Sauerstoffgehalts im arteriellen Blut (gemessen als Sauerstoffpartialdruck, p_{aO_2}). Somit wird die Differenz/Gefälle zwischen dem arteriellen Sauerstoffpartialdruck und dem venösen grösser. So wird die Blutmikrozirkulation aller Gewebe massiv verbessert = dies bewirkt den verjüngenden Effekt auf den Körper.

Genauer betrachtet wird der Sauerstoff von den Roten Blutkörpern zuerst an die Kapillarwände abgegeben, welche einen Teil selber verbrauchen, den grössten Teil aber weiterleiten. Durch dieses Überangebot erhalten die Blutgefässe, speziell die feinsten Kapillaren plötzlich mehr als genug an Sauerstoff. Und sie können sich entspannen. Resultat = der Blutdruck sinkt! Als Nebeneffekt werden die stark durchbluteten Organe wie Herz, Leber, Gehirn mit viel mehr Sauerstoff versorgt als üblich. Resultat: man fühlt sich entspannter, das Gehirn wird besser mit notwendigem Sauerstoff versorgt. Das

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

Herz muss sich plötzlich auch nicht mehr so stark anstrengen. Resultat – Regeneration aller Organe kann massiv gesteigert werden. Durch diese Entlastung wird ebenfalls das Immunsystem gestärkt.

Als weiterer Erfolg für die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie kann der Nachweis der Warburg Hypothese gewertet werden:

Wissenschaftlern aus Jena und Potsdam ist es mit einer kürzlich abgeschlossenen Versuchsreihe gelungen, die so genannte Warburg-Hypothese zu beweisen. Der Medizin-Nobelpreisträger Warburg hatte bereits 1924 behauptet, dass die Geschwindigkeit des Zellwachstums von Stoffwechselprozessen abhängt, die Energie bereitstellen. Warburg hatte 1924 aus diesen Beobachtungen eine Hypothese zur Krebsentstehung entwickelt. Diese besagt, dass Krebszellen bevorzugt ihre notwendige Energie aus der anaeroben Vergärung (Milchsäuregärung) von Traubenzucker gewinnen und daher Sauerstoff nicht für das Krebswachstum notwendig sei. Eine Störung der Funktion der Mitochondrien in Krebszellen sei der Hauptgrund für das Auftreten von Krebs. Krebszellen würden Traubenzucker hauptsächlich vergären und nicht verbrennen. Krebszellen mögen somit keinen Sauerstoff! Bietet man dem Organismus nun aber einen Überfluss an Sauerstoff, werden Krebszellen direkt durch Steigerung der Immunaktivität und indirekt durch die verbesserte Durchblutung geschädigt.

Vorteile:

Die Therapie ist einfach anzuwenden und absolut ohne schädliche Nebenwirkungen oder Beschwerden

Nachgewiesene Wirksamkeit von Sauerstoff

- *Atemwegserkrankungen, Asthma, Respiratorischer Insuffizienz, COPD, Bronchitis*

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

- *Augenerkrankungen, speziell bei degenerativen Augenerkrankungen (Makuladegeneration, Grauen- und Grünem Star, etc.),*
- *Blutdruck (Bluthochdruck)*
- *Burn out*
- ***Degenerative Prozesse = Anti-Aging -Wirkung***
- *Durchblutungsbedingte Erkrankungen- Neuropathie*
- *Erkrankungen der Sinnesorgane, Schwindel, Tinnitus*
- *Gedächtnisschwäche*
- *Immunabwehr, Autoimmunerkrankungen*
- *Krebstherapie, oder eventuelle Prophylaxe*
- ***Leistungssteigerung speziell bei Sportlern und Schulkindern***
- *Migräne-, Clusterkopfschmerz-, Kopfschmerzen*
- *Neurologische Erkrankungen*
- *Übersäuerung des Organismus, Harnsäuresenkend*
- *Psychischen Beschwerden wie Depressionen, Angstzustände, Schlafprobleme*
- *Potenzstörungen und anderen Beschwerden des Urogenitalsystems, auch bei Unfruchtbarkeit ausprobieren*
- *Wundheilung= Immunabwehr wird gestärkt*

Exzessiver Lebenswandel, Stress, Abusus – Raucher, Alkoholiker, Medikamente

- **Sehr zum Empfehlen um Schädigungen durch exzessiven Lebenswandel in Grenzen zu halten und dem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben**

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

Sauerstoff „Fresser“

Am schlimmsten wirkt sich permanenter Stress, dann schwere Krankheiten, ein stark auf Verbrauch ausgerichteter Lebenswandel = zu viel „negativen“ Stress = zu wenig Bewegung draussen und weitere Problematiken. Der Atem wird so flach und somit werden auch zu wenige Erythrozyten mit Sauerstoff beladen. Mit der Zeit reduziert der Körper seine Reserven an Roten Blutkörperchen da ja kein Bedarf da ist. Eine zu starke Kohlenhydratorientierte Ernährung, eventuell zu viel Rauchen, zu viel Alkohol, viel psychischen Stress – alle diese Faktoren verstärken die schon vorhandene starke Übersäuerung des Organismus. Der Körper kommt in einen Zustand, in dem er nur noch den „Problemen“ hinter her rennt und alle Reserven verbraucht. Sprich, er kann nur noch das Nötigste reparieren und alles andere nur provisorisch in Stand halten. Wird dieser Zustand weiter betrieben, kommt es nach dem Verbrauchen der Reserven zum Zusammenbruch des Systems. Je nach dem welches das schwächste Organ/Glied in der Kette ist, kommt es zu - Herzinfarkt, Hirnschlag, Burnout, Depression, Zusammenbruch, Netzhautablösung, Organversagen, Krebs, etc.

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

Zudem hatte man herausgefunden, dass Sauerstoffmangel in den Bergen, oder Sauerstoff-Therapie – Sauerstoff“-Überschuss“ durch Stoffwechselsteigerung Gewichtsreduktion ermöglichen:

https://www.fitforfun.de/abnehmen/schlankmacher/sauerstoffmangel-hoehenluft-laesst-pfunde-purzeln_aid_14060.html

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

Patientenerfahrungen:

- Ich war ständig müde und schlief beim Fernsehen ein. Allerdings im Bett konnte ich nicht richtig schlafen, grübelte ständig an Sachen herum und am nächsten Morgen war ich total müde. Dann war ich bei Frau Plieninger und sie hatte meinen Lactatwert gemessen und mir klar gezeigt wieso ich so müde bin. Mein Ruhelactat lag bei 2.1 m Mol. Nach der ersten SMT-Sitzung fühlte ich mich schon besser und habe dort perfekt geschlafen! Nach der zweiten SMT-Sitzung schlief ich nicht mehr vor dem Fernseher ein, aber gut im Bett. Und heute lebe ich wieder!
- Meine Frau hatte mich schon so oft zusammengeschimpft, da ich immer vor dem TV einschliefe. Mein Ruhelactat lag bei 1,7mMol. Anscheinend sehr hoch und so kann man messen ob ich über genug Sauerstoff verfüge, damit die Leber gutarbeitet oder eben nicht. Nach der SMT-Therapie lebe ich wieder und schlafe nicht überall ein!
- Ich habe Burnout diagnostiziert bekommen. Ich war müde und depressiv. Nach der ersten SMT- Behandlung habe ich nichts bemerkt, allerdings brauchte ich plötzlich keine Brille zum Zeitunglesen. Das hatte mich recht überrascht. Nach 18 Behandlungen fühle ich mich recht gut. Die Müdigkeit ist fast

Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonal approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln

nicht mehr da und vor allem die Depression ist weg und der Kopf ist klar.

- Ich arbeite sehr viel. Dazu trainiere und spiele ich viel Fussball. Mit SMT kann ich alles unter einem Hut bringen.
- Ich bin Profiboxer und mit SMT kann ich super meine Kondition und Fitness ausbauen!
- Wir möchten unsere SMT nicht mehr missen! Ich und meine Frau machen es zusammen und fühlen uns wieder sehr gut! Wir können bestens schlafen und fühlen uns auch mit 70 sehr fit. Danke!
- Ich habe in neue Schule und Klasse gewechselt. Es hatte mich richtig gestresst meine Freunde nicht mehr um mich zu haben. Und plötzlich habe ich nur Probleme in der Schule gehabt. Ich war total müde und konnte mir nichts mehr merken. Wollte nicht mehr raus zum Fussballspielen und zu Kollegen. Zuerst haben wir alles Mögliche Probiert, aber es wurde nicht besser. Meine Mutter schickte mich dann zu Frau Plieninger und ich machte Sauerstoff-Therapie auf dem Velo. Das war richtig toll und nach der ersten Runde bin ich schon Fussballspielen gegangen. Heute bin ich wieder toll in der Schule und in Mat(h)e schreibe ich nur noch 6.

Wirklich schöne Resultate erreichen wir speziell bei Kindern. Es ist so schön zu sehen wie diese wieder aufblühen und sich in der Schule und Sport wieder integriert fühlen! Schon nach einigen Behandlungen

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr.16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

*Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonale approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln*

berichten uns stolz die Kinder wie es ihnen in der Schule leichter von der Hand geht und sie massiv bessere Leistungen erbringen. Dann sehen wir wirklich glänzende und begeisterte Augen!!

Ebenfalls tolle Ergebnisse erreichen mit SMT ältere Personen. Zumeist glauben sie es zuerst gar nicht und wundern sich wie einfach sie auf einmal Sachen machen können, welche ihnen früher Mühe bereiteten.

Wie kann einfach Sauerstoffgehalt im Blut gemessen werden: Puls-Oxymeter

Der Wert sollte hier bei einem leistungsfähigen Menschen 98-99 % betragen. Werte unter 94% sind als leistungsschwach einzustufen, noch tiefere sollten im Spital behandelt werden, da hier die körperliche Leistungsfähigkeit massiv eingeschränkt ist!!!

Wie wird Fitness gemessen: mittels Lactatwert

Vorsicht

Patienten mit Blutdrucksenkern oder anderen den Blutdruck beeinflussenden Medikamenten müssen uns dies unbedingt am Anfang der Therapie dem melden!!! Da die Therapie einen blutdrucksenkenden Effekt hat. Der plötzlich tiefe Blutdruck kann zu Schwindel, Unwohlsein, Schwäche, etc. führen kann und sich eventuell das Unfallrisiko erhöhen könnte!!

Ebenfalls Patienten mit Blutverdünnern müssen dies melden. Blutverdünner haben ebenfalls einen pulssenkenden Effekt!!!

Bankverbindung: Basler Kantonalbank, Konto-Nr. 16 5.413.997.86

Praxistelefon 061 821 41 71

*Naturarztpraxis Pratteln, Dr. A. Plieninger
kantonale approbierte Naturärztin
Hertnerstr. 9, 4133 Pratteln*

Kontraindikationen

- Epilepsie
- eventuell bei bestimmten Lungenkrankheiten (Emphyseme, offene Tuberkulose)