

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 8: Wie schütze ich mein Herz?

Artikel: Mehr Leben durch mehr Luft?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558126>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mehr Leben durch mehr Luft?

Mit einem Anteil von rund 21 Prozent ist Sauerstoff neben Stickstoff und verschiedenen Spurenelementen natürlicher Bestandteil unserer Atemluft. Gestützt auf die Arbeiten des

Nobelpreisträgers Otto Warburg, einem Pionier in Sachen Atmung, fand der Dresdner Physiker Manfred von Ardenne Ende der siebziger Jahre heraus, daß Sauerstoffkonzentrationen, die diejenigen unserer normalen Atemluft übersteigen, den arteriellen Energiestoffwechsel positiv beeinflussen. Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, die von Professor von Ardenne entwickelt wurde, ist allerdings bei Medizinern recht umstritten.



**Ferien mit dem Fahrrad
– die natürliche Art des
Sauerstoff-Tankens.**

nachkommen. Was liegt also näher, als die mit zunehmendem Alter immer geringer mit Sauerstoff versorgten Organe durch eine regelmäßige Therapie mit einem höher konzentrierten Sauerstoffanteil zu versehen, als dies in unserer Atemluft der Fall ist? Genau dies war die Frage, die sich Manfred von Ardenne, Professor für Physik in Dresden, gestellt und mit der von ihm entwickelten, sogenannten Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) auch beantwortet hat.

Breites Anwendungsspektrum

Zwar besitzt Sauerstoff als Heilmittel eine lange Tradition und wird seit je in Spitälern bei der Narkose, auf der Intensivstation sowie bei Herz- oder Lungenkrankheiten eingesetzt. Neu war gegen Ende der siebziger Jahre aber Professor von Ardenne's breites Anwendungsspektrum sowie die Art der Therapie (siehe Kasten). Anwendungsbereiche der SMT sind insbesondere: Kreislaufschwankungen, koronare Herzkrankheiten, Durchblutungsstörungen (auch im Gehirn), allgemeine Schwäche, Gelenkerkrankungen (z.B. Rheuma) sowie chronische Nieren- und Leberleiden. Auch eine ganze Reihe von vorbeugenden Wirkungen wird der SMT zugeschrieben – sie reichen von Alterskrankheiten bis zu Streßfaktoren, Schadstoffbelastungen und Operationen.

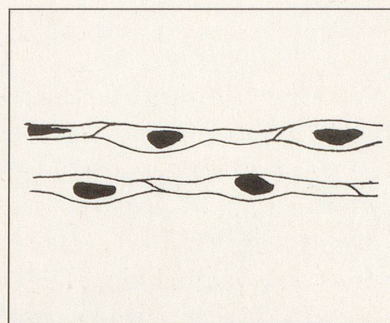
*Weiterführende Literatur von
Professor Manfred von
Ardenne: «Gesundheit durch
Sauerstoff-Mehrschritt-
Therapie», Nymphenburger
Verlag, München 1989.*

Was die SMT in den Augen der Schulmedizin suspekt macht, ist ihre vielfältige, wenn nicht universelle Anwendungsmöglichkeit. Sauerstoff als miraculöses Elixier für ein langes Leben? Anwender und Patienten berichten über erfolgreiche Regeneration, über Leistungssteigerung, Wirkungsverbesserung oder die Einsparung von Medikamenten sowie einen erleichterten Geburtsvorgang. Zwar gibt es einige Risiken, die, je nach Patient, zu beachten sind – zuviel Sauerstoff kann z.B. Übelkeit, Erbrechen, Schwindel usw. hervorrufen –, doch handelt es sich grundsätzlich um eine Therapie ohne irgendwelche Nebenwirkungen.

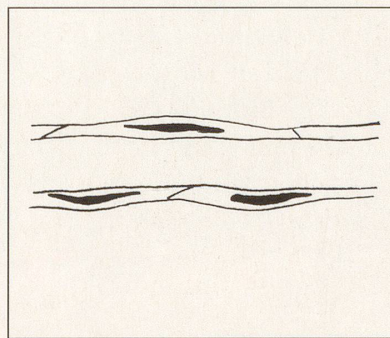
Radeln – einmal ganz anders

Eigentlich ist der Gedanke ja einleuchtend: Ständig mäßige Unterversorgung mit Sauerstoff schafft die Voraussetzungen für vielfältige Beschwerden und Krankheiten. Also warum nicht, vorbeugend in jedem, heilend in vielen Fällen, eine Sauerstoff-Therapie? Anstelle der drei Schritte der herkömmlichen SMT wird heute weit häufiger der 15-Minuten-Mehrschritt-Schnellprozeß, eine Variante der SMT, durchgeführt, bei dem der Patient mit einem Heimfahrrad, Laufband o.ä. und einer Sauerstoffmaske trainiert. Dieses Training kann ohne viel Aufwand zu Hause durchgeführt werden.

Auch wenn bisher noch grundlegende Studien zur SMT von medizinischer Seite fehlen: Gezielte Sauerstoff-Zufuhr, davon ist auch Alfred Vogel überzeugt, führt zur Steigerung der Durchblutung und zu besserer Regeneration. Um es mit den Worten von Dr. med. A. Balkanyi, Präsident der Schweizer Ärztesellschaft für Ozon- und Sauerstoff-Therapien sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Ärztesellschaft für Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, auszudrücken: «Das Lebensmittel Sauerstoff hat sich zum Heilmittel Sauerstoff entwickelt.»



Durch Sauerstoffmangel verengte Wandzellen von Kapillargefäßen sollen mit der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie erweitert werden können.



Starker Blutfluß sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung der Organe.

Die drei Schritte der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie:

1. **Erhöhung der Sauerstoffverwertung** in Gehirn und Herzmuskel durch Einnahme eines Cocktails aus Vitamin C, Vitamin B₁ und Magnesiumorotat.
2. **Einatmung von medizinisch reinem Sauerstoff** gemischt mit Einatemungsluft während 36 Stunden, aufgeteilt auf 18 Tage, also zwei Stunden täglich via Nasenmaske unter ärztlicher Überwachung.
3. **Bewegungstraining.** Jede halbe Stunde soll durch Erhöhung der Herzfrequenz erreicht werden, daß das hochgradig mit Sauerstoff beladene Blut überall in den Organismus gelangt, um den Sauerstoff dank der guten Durchblutung in das Gewebe abzuliefern.