

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

Artikel: Medizin, die in der Luft liegt
Autor: Tanzer, Werngard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554750>

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: 21.02.2026

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

Medizin, die in der Luft liegt

Wir benötigen Sauerstoff, um den Stoffwechsel aufrecht zu halten und um Nahrungsstoffe zu verbrennen. Das ist wissenschaftlich belegt und schon lange untersucht. Der Physiker Prof. Dr. von Ardenne widmete sich besonders der Erforschung der Wirkung des Sauerstoffs auf den menschlichen Körper, und er überlegte sich, wie man den Sauerstoffgehalt im Blut anreichern könnte.

«Wozu braucht es denn den Blödsinn? Das ist doch pure Geldmacherei!», entrüsten sich die meisten Menschen, wenn sie den Begriff «Sauerstoff-Therapie» hören. Viele glauben, sie würden bereits genug Sauerstoff einatmen, wenn sie sich an der frischen Luft bewegen. Ein Spaziergang erhöht zwar den Sauerstoffanteil im Blut, doch da die Fähigkeit, Sauerstoff zu tanken, im Alter abnimmt, ist eine ausreichende Versorgung nicht immer gewährleistet. Kommen noch Stress, Rauchen, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen hinzu, wird man zunehmend weniger leistungsfähig, fühlt sich schnell schlapp und müde.

Unbestritten gehört Sauerstoff zu den lebenswichtigen Elementen. Ohne Nahrung kann man bis zu 40 Tagen überleben, ohne Wasser zwischen vier und acht Tagen, doch versuchen Sie einmal, ohne Sauerstoff, also ohne zu atmen, auszukommen. Die meisten von uns halten das keine zwei Minuten aus; medizinisch gesehen ist ein Überleben zwischen vier und acht Minuten möglich, doch schon nach drei Minuten kann eine Sauerstoffunterversorgung bleibende Schäden im Gehirn verursachen.

Prof. Dr. von Ardenne fand heraus: Fehlt im Körper Sauerstoff, kommt es zu Gefäßverengungen und Durchblutungsstörungen. Zudem wird der Stoffwechsel beeinträchtigt, und die Abfallprodukte werden weniger gut abtransportiert. Sauerstoff- bzw. Energiemangel schaffen auch die Disposition für die Entstehung von Beschwerden und Krankheiten.

Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Prof. von Ardenne ab 1971 seine Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, die heute in vielen Variationen von Naturheilärzten angewendet wird. Erstens zu Vorbeugung: Erhöhung der Infektabwehr, Stärkung des Kreislaufsystems, Ausgleich bei Stress und Belastung, Krebsvorsorge. Zweitens im Krankheitsfall: Bei allen Durchblutungsleiden wie Arteriosklerose, Angina pectoris, Schlaganfall, nach Myokardinfarkt, peripheren Durchblutungsstörungen, Funktionsschwächen von Organen wie Sehstörungen aufgrund von schlechter Netzhautdurchblutung, Tinnitus, Migräne, Innenohrschwerhörigkeit. Und drittens als Begleitbehandlung: Bei allen Krebserkrankungen außer Bronchial- und Lungenkrebs.



Die Sauerstoff-Therapie eignet sich nicht nur zur Behandlung spezifischer Krankheiten, sondern auch ganz allgemein zur Steigerung der Vitalität.

Die GN sprachen im Interview mit der Heilpraktikerin Werngard Tanzer, die eine besondere Form der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) entwickelt hat:

GN: Wie wenden Sie die Sauerstoff-Therapie in Ihrer Praxis an?

W. Tanzer: Prof. von Ardenne empfiehlt, seine Sauerstoff-Therapie mit Bewegung und mit

speziellen Medikamenten zu kombinieren, darum auch der Ausdruck «Mehrschritt». Der Sauerstoff wird durch eine Maske eingeatmet – wobei die Menge auf den Patienten abgestimmt wird. Ich variiere die Sauerstoffzufuhr zwischen sieben und 12 Litern. Das kommt auf das Krankheitsbild und den Zustand des Patienten an. Der Patient atmet durch eine Maske, die mit dem Sauerstoffgerät verbunden ist. 90 Prozent der «Luft» die der Patient einatmet ist reiner Sauerstoff. Die Bewegung erfolgt in meiner Praxis, indem der Patient während des Einatmens auf einem Ergometer mit an seine Gesundheitslage angepassten Wattzahlen Fahrrad fährt. Das Wichtigste ist aber die auf das Krankheitsbild des Patienten abgestimmte Medikation. So erhalten Rekonvaleszenten eine Eigenblutbehandlung, eine Frischzellen-Therapie oder eine Entgiftungskur parallel zur Sauerstoff-Therapie. Bei Durchblutungstörungen werden durchblutungsfördernde und kalkabbauende Medikamente gegeben, bei chronischen Erkrankungen Medikamente, die das jeweilige Organ unterstützen.

Werngard Tanzer



Gesundheitsjournalistin und seit 15 Jahren Heilpraktikerin. Weiterbildungen in den USA, Ausbildung zur Psychotherapeutin, Trainerin, Coach .

Adresse:
Grabengasse 4/1, D 74889 Sinsheim
Tel. in D 07261 29 26

GN: Behandeln Sie auch Krebspatienten?

W. Tanzer: Ich behandle auch Krebspatienten, jedoch nach Möglichkeit in steter Zusammenarbeit mit den entsprechenden Ärzten. Meine Erfahrungen sind sehr gut, denn die Ärzte haben neben der Chemotherapie häufig keine Behandlungsalternative. Zum Wohle der Patienten sind sie immer öfter auch für alternative Methoden offen – wenn Heilpraktiker und Arzt miteinander kooperieren. Abgestimmt auf ihre Krebsart mache ich mit diesen Patienten sowohl eine SMT als auch eine Medikamentenkur. Die Erfolge sind sehr motivierend. Wobei, das muss ich betonen, die Medikamente allein nicht helfen – gerade bei Krebs ist auch die mentale Betreuung von enormer Wichtigkeit, denn der Patient entwickelt dadurch eigene Heilungskräfte. Ich betreue z.B. nach der mentalen Methode von Simonton.

GN: Welchen Aufwand bedeutet die Kur?

W. Tanzer: Die Dauer der Kuren ist unterschiedlich, in meiner Praxis etwa zwischen sieben und 10 Tagen. Die Behandlung muss allerdings täglich durchgeführt werden, damit eine Sättigung des Blutes mit Sauerstoff erreicht wird und die Organe wirklich wieder optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden. Für eine Behandlung von 40 Minuten berechne ich 55 Euro, hinzu kommen die Medikamente, die unterschiedlich teuer sind. Insgesamt muss man bei einer Kur von sieben Behandlungen mit 450 bis 1000 Euro rechnen.

GN: Sauerstoff wird häufig auch von Anti-Aging-Experten angeboten. Welches ist hier der besondere Effekt?

W. Tanzer: Der Alterungsprozess wird merklich verzögert. Das betrifft nicht nur «innen», sondern auch «ausser». Wenn eine SMT regelmäßig ab dem 45./50. Lebensjahr einmal im Jahr durchgeführt wird, erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut und damit die Energie. Die Organe altern langsamer, erhalten sich ihre Elastizität und ihre Entgiftungs- und Funktionsfähigkeit. Auch die Haut ist ja ein Organ, auch sie altert langsamer, entgiftet besser und sieht dadurch ganz anders aus.

• CW