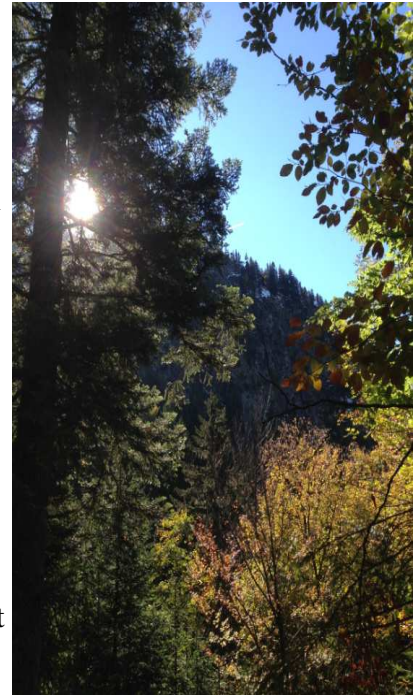


Sauerstoff / Atmung / Natur

Ohne Sauerstoff können Gehirn, Herz, Leber, Nieren und alle anderen Organe nicht mehr richtig funktionieren und sterben ab. Dies geschieht allerdings nicht gleichzeitig.

Das **Gehirn** ist das erste Organ, das durch die fehlende Blutversorgung seine Funktion verliert. Wenige Sekunden, nachdem die Sauerstoffzufuhr abbricht, fallen die Sinnesleistungen aus und das Bewusstsein schwindet. Der Stoffwechsel hört auf zu arbeiten. Nach etwa 10 Minuten sterben die Zellen des Gehirns ab. Wenn die Hirnfunktionen durch den Sauerstoffmangel unwiederbringlich versagt haben, sprechen die Mediziner vom sogenannten „Hirntod“.



Fakten über Sauerstoffversorgung und das Gehirn

1. Der menschliche Körper und das Gehirn kann solange ohne Sauerstoff überleben, wie er Sauerstoff im Blut zur Verfügung hat.
2. Dies ist von Mensch zu Mensch verschieden, ein Sportler hat z.B einen wesentlich höheren Sauerstoffanteil im Blut, als jemand der sich nur selten bewegt.
3. Allgemein erlischt die elektrische Gehirnaktivität bereits nach **20 Sekunden**. Der Körper wird bewusstlos.
4. Nach **2- 3 Minuten** treten bereits die ersten Zellschäden auf. Diese beginnen zunächst an der Hirnrinde und gehen dann weiter über zum Stammhirn. Hier besteht die größte Gefahr, denn das Stammhirn regelt unseren Blutkreislauf und unsere Atmung.
5. Nach **5 Minuten** kann ein Mensch nur noch unter der Bedingung des Wachkommas gerettet werden, da alle weiteren Fähigkeiten einen irreparablen Schaden erhalten haben.
6. Bereits nach **10 Minuten** ohne Sauerstoffzufuhr kann der Mensch für klinisch tot erklärt werden. Das Gehirn hat seine Funktion verloren und das Herz hört auf zu schlagen.

Viele Menschen **atmen viel zu flach**, bedingt durch Stress und mangelndem Bewusstsein.

Wer ständig zu schnell und flach atmet, belastet seinen Körper. Bei einer zu flachen Atmung wird die Kapazität der Lunge nicht vollständig ausgenutzt. In den Lungenbläschen bleibt immer noch ein Teil verbrauchter Luft zurück. Das kann die Sauerstoffversorgung der Körpergewebe beeinträchtigen. Die Muskeln und Organe - aber vor allem das Gehirn - erreichen dann nicht ihre volle Leistungsfähigkeit! Die Folge: u.a. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und sogar Verdauungsprobleme können möglich sein. Optimal ist eine **tiefe und bewusste Bauchatmung!**



Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Etwa 90% der Energie unseres Körpers wird mit Sauerstoff hergestellt. Alle Prozesse im Körper werden vom Sauerstoff geregelt. Unser Gehirn verarbeitet Milliarden von Informations-Bits pro Sekunde. Die Ausscheidungsprozesse, die unseren Körper von Giften und Schlacken reinigen, laufen mit **Sauerstoff und Wasser** ab. Sogar unsere Fähigkeiten wie das Denken, Fühlen und Handeln stehen in engem Zusammenhang zum Sauerstoff.

Was passiert beim Atmen und wann kommt Sauerstoff in den Körper bzw. die Blutbahn?

Durch tiefes Einatmen füllen wir die Lungen mit Sauerstoff. Durch das Ausatmen wird dann der Sauerstoff in die Blutbahn gepresst und der Körper wird mit Sauerstoff versorgt, die Organe und vor allem das Gehirn arbeiten besser. Wir sind dann geistig frisch und leistungsfähig.

Asthmakranke z.B. denken sie würden ersticken, da sie nicht ausatmen. Sobald sie ausatmen geht es ihnen besser. Wenn der Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird, dann haben wir gesunde Zellen und der **Lymphfluss** wird aktiviert.

Der Japaner **Dr. Nobuo Shioya** wurde durch seine entwickelte Atemtechnik 106 Jahre alt! Er hat zwei sehr interessante Bücher geschrieben, wo er seine Atemtechnik näher beschreibt.



Folgende Atemtechniken haben sich bewährt bzw. nutzen wir:

Wichtig – immer bei der tiefen Atmung bis runter in den Bauch einatmen – nicht nur bis in den oberen Lungenbereich! Der Bauch geht bei der Einatmung nach aussen und wird mit Luft gefüllt.

1. Übung:

4 Sekunden durch die Nase einatmen und 10 Sekunden durch den Mund sehr langsam ausatmen – das ganze 10-15 mal wiederholen.

2. Übung:

4 Sekunden durch die Nase ein atmen, 10-12 Sekunden die Luft anhalten (ggf. auch kürzer – je nach dem wie lange man es aushält und wie es einem gut tut) und 8 Sekunden durch den Mund sehr langsam ausatmen. Diese Übung 10-15 mal wiederholen. Die Übung kann man mehrfach täglich anwenden. Wichtig: Es kommt hier nicht auf die genaue Sekundenzahl an! Wenn jemand nur 3 Sekunden einatmet und 8 Sekunden die Luft anhält und dann nur 5 Sekunden ausatmet, dann ist das so. Es muß einem gut tun – der Körper soll dadurch mehr Energie und Sauerstoff bekommen.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

3. Übung: nach Nobuo Shioya

4 Sekunden durch die Nase einatmen, 8-9 Sekunden die Luft anhalten und während dessen die Luft nach unten in den Bauch pressen – kraftvolle muskuläre Anspannung im Unterbauch und bis hinunter in den Rumpf hinein, und dann 8 Sekunden durch den Mund langsam ausatmen. Diese Übung 10-15 mal wiederholen. Täglich mehrfach möglich = sehr gute Sauerstoffversorgung. Während der Atemübung hat Dr. Shioya an positive Dinge gedacht, z.B. „ich bin gesund“.

4. Übung: eine kleine Pause nach jedem einatmen

Langsam 3-4 Sekunden über die Nase einatmen, dann eine kleine Pause von 1-3 Sekunden einlegen und langsam über den Mund ca. 8 Sekunden ausatmen. Nach und nach wird es dann zur Routine. Man wird ruhiger und der Körper wird sehr gut mit Sauerstoff versorgt.

Je mehr täglich tief geatmet wird, desto eher übernimmt das Unterbewusstsein diese Atemtechnik, was wiederum einen sehr positiven Effekt für den Körper und den Energiehaushalt hat.

5. Übung: US Navy Seals

Die US Navy Seals nutzen folgende Atemtechnik in Stresssituationen: 4-4-4.

4 Sekunden durch die Nase einatmen, 4 Sekunden die Luft an halten und 4 Sekunden durch den Mund ausatmen.

Durch die Atemübungen kann der Körper den eingeatmeten Sauerstoff optimal aufnehmen und das Kohlendioxid wieder rausgeben. **Zu beachten:** Regelmäßig die Wohnung/Büro lüften, Schlafzimmer vor dem zu Bett gehen lüften wegen der nächtlichen Regenerations- und Entgiftungsprozesse. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Blut einen optimalen Zustand hat und möglichst **wenig Erythrozyten (rote Blutkörperchen / Hämoglobin) verklumpt** sind, damit diese möglichst viel Sauerstoff aufnehmen und zu den Zellen transportieren können. Weitere Informationen erhalten Sie bei dem Themengebiet „**Körperenergie**“.

Die Venen wiederum nehmen das verbrauchte Blut mit dem Stoffwechsel-Abgas Kohlendioxid (CO₂) auf, das beim verbrennen von Nahrung und Energie im Körper entsteht und über die Lungen durch Ausatmen ausgeschieden wird. Durch die flache Atmung wird zu wenig Atemluft in die Lunge aufgenommen, was eine **reduzierte Sauerstoffversorgung** mit sich bringt. Ebenso atmen viele nach dem Einatmen wieder zu schnell aus. Dadurch haben die Lungenbläschen nicht genügend Zeit, den vorhandenen Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft aufzunehmen. Sauerstoff regeneriert, stärkt und beugt diversen Beschwerden vor. Eine täglich gute Sauerstoffversorgung des Körpers kann **den Zellalterungsprozess verzögern** (Anti-Aging), die Leistungsfähigkeit erhöhen, das Immunsystem verbessern, die Widerstandskräfte erhöhen und somit Schutz gegen Krankheiten bieten.



Wie unterstützt uns die **Natur** hinsichtlich der **Atmung** und der **Widerstandskraft**?

Clemens G. Arvay hat in 2015 ein revolutionäres Buch in Sachen Gesundheit und Natur geschrieben. Das Buch trägt den Namen „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“. Er hat unzählige Studien weltweit durchgearbeitet und dabei die wichtigsten Erkenntnisse in diesem Buch zusammengefasst.

Hier einige wesentliche Aussagen und Erkenntnisse:

→ Pflanzen kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und Unterbewusstsein – ohne Berührung. Pflanzen können über Düfte sehr komplexe Informationen versenden und untereinander austauschen.

→ Man kennt inzwischen an die 2.000 „Duftstoff-Vokabeln“ aus 900 Pflanzenfamilien. Die meisten dieser chemischen Wörter gehören zu der Stoffgruppe der „**Terpene**“. Das ist eine sehr große Gruppe der **sekundären Pflanzenstoffe** mit fast 40.000 Vertretern. Terpene sind ausserdem in den ätherischen Pflanzenölen zu finden.

→ Im Wald trifft das kommunikationsfähige Immunsystem des Menschen auf die kommunizierenden Pflanzen.

→ **Was passiert mit dem Blut des Menschen wenn er im Wald war:**

-Die Anzahl der natürlichen Killerzellen des Immunsystems ist deutlich angestiegen.

-Ihre natürlichen Killerzellen sind nicht nur mehr geworden, sondern sie sind auch aktiver.

-Diese erhöhte Aktivität der Killerzellen wird noch viele Tage lang anhalten.

-Das Niveau der Anti-Krebs-Proteine, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt oder im Falle einer Krebserkrankung den Tumor bekämpft, ist ebenfalls deutlich gestiegen.

→ Wenn die Luft in einem Wald eingeatmet wird, dann atmen wir einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen die von Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden. Darunter befinden sich auch die Terpene.

→ Terpene aus der Luft stammen aus den Blättern und Nadeln der Bäume. Sie strömen aus den Baumstämmen und aus der dicken Borke mancher Bäume. Büsche, Kräuter, Sträucher, Pilze, Laub, Moose und Farne geben sie ebenfalls ab.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

→ Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen. Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, die Anti-Krebs-Terpene aus der Waldluft sind alte Bekannte für unser Immunsystem. Pflanzen reagieren auf Terpene häufig mit einer Steigerung ihrer Abwehrkräfte.

→ **Waldmediziner wissen, dass die Anti-Krebs-Terpene sowohl direkt auf das Immunsystem einwirken, als auch indirekt über das Hormonsystem, zum Beispiel über die Senkung von Stresshormonen.**

→ Killerzellen sind ein Teil der unspezifischen Immunabwehr. Sie erkennen veränderte, zum Beispiel von Erregern, Bakterien oder Viren befallene Zellen oder Krebszellen und führen deren Tod herbei.

→ **Bereits ein Tag im Wald lässt die Anzahl der Killerzellen im Blut um ca. 40% ansteigen und steigert deren Aktivität um 50%. Der Effekt hält etwa 7 Tage an. Bei zwei Tagen kommt man bereits auf 50% und bei einem Aufenthalt von zwei bis drei Tagen bleibt eine erhöhte Anzahl und Aktivität von Killerzellen bis zu 30 Tagen nachweisbar.**

→ **Man sollte mindestens 2 Stunden im Wald bleiben und dabei eine Strecke von ca. 2,5 km zurücklegen.**

→ **Man sollte sich nicht anstrengen und eine Pause machen, wenn man müde wird.**

→ **Man sollte sich einen Platz suchen, der einem angenehm ist und an dem man sich wohlfühlt und dort etwas verweilen. Lesen, meditieren oder einfach entspannen.**

→ **Wenn man die Anzahl und Aktivität der Killerzellen, sowie der Anti-Krebs-Proteine dauerhaft hoch halten möchte, sollte man jeden Monat 2-3 Tage im Wald oder einem sehr waldreichen Gebiet verbringen. 4 Stunden täglich sollte man sich dann direkt im Wald aufhalten.**

→ Die Konzentration der Terpene ist im Sommer am höchsten. Sie steigt im April/Mai an und ist im Juni und August am höchsten.

Fazit: Waldspaziergänge können stark heilend und schützend wirken und geben somit dem Körper neue Kraft und Energie.



Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Brennnessel



Löwenzahn



Gotu Kola



Jiaogulan



Unterstützung: Wie bekomme ich noch mehr Sauerstoff in meinen Körper bzw. wie kann ich meine Körper zusätzlich unterstützen?

Mit **Chlorophyll-Produkten** aus der Natur!

Eine der wirksamsten Substanzen ist das **Chlorophyll**. Chlorophyll ist das Farbpigment, das den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht und ihnen ermöglicht, Photosynthese zu betreiben.

Der Blattfarbstoff (Chloros = grün) ist eine komplizierte Magnesiumverbindung mit vielen Spurenelemente, die in ihrer **Struktur dem Hämoglobin des menschlichen Blutes sehr ähnlich** ist, nur ist im Hämoglobin das Magnesium durch Eisen ersetzt.

Während der **Photosynthese** transformiert die Pflanze Kohlendioxid und Wasser unter der Einwirkung des Sonnenlichts in Kohlenhydrate. Sie wächst dadurch, bildet Blüten und schließlich Früchte. Je mehr Chlorophyll ein Lebensmittel enthält, desto besser ist sein gesundheitlicher Nutzen.

Die Wissenschaft hat folgende Eigenschaften des Chlorophyll's heraus gearbeitet:

Das grüne Blatt ist **reich an Chloroplasten**, die einen hohen Eisengehalt haben und wie der Zellkern im Zellprotoplasma der Zelle liegen. Das Chlorophyll selbst ist der Träger und die Voraussetzung der Lebensfähigkeit des Blattes.

Chlorophyll gehört chemisch zu der Gruppe der **Lipochrome**. Chlorophylle sind Magnesiumkomplexe, die zur Photosynthese und damit zur Energiegewinnung aus Licht unbedingt erforderlich sind. Die **Chloroplasten** mit ihrem Eisengehalt haben die Fähigkeit, **Lichtenergie** aufzunehmen. Diese in den Pflanzen gespeicherte Lichtenergie, also die Biophotonen, unterstützen den Körper in vielen lebenserhaltenden Vorgängen. Sie übertragen hochwertige Lichtenergien aus dem Kosmos in die Zellen und Gewebe des Körpers und fördern nachhaltig die **Zellatmung** und den **Zellstoffwechsel**. Chlorophyll unterstützt auch maßgeblich die präzise Funktion des Gehirns, das Nerven-, Hormon- und Zellsystem!

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Chlorophyll ist außerordentlich hilfreich beim **Aufbau neuer Blutzellen**. Es unterstützt die Entgiftung von krebserregenden Substanzen und fördert die **Regeneration von Strahlenschäden**. Außerdem unterstützt das Chlorophyll die **Wundheilung**, einen regelmäßigen Stuhlgang und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.

Sobald also der Organismus regelmäßig mit den Naturelementen Eisen, Magnesium, Chlorophyll und qualitativ guten Eiweißbausteinen und gutem Sauerstoff versorgt wird, hat er die Möglichkeit, ständig hochwertiges Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) zu bilden! Dies ist wichtig, damit die Zellen und das Gehirn ständig mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt wird!

Welche Chlorophyll-Produkte nutzen wir u.a.:

- **Gerstengras** (sehr sehr nährstoffreich)
- **Chlorella** (super zum entgiften von Schwermetallen)
- **Spirulina** (Alge, nährstoffreich)
- **Moringa** (nährstoffreicher Wunderbaum, alles ist essbar)
- **Jiaogulan** (Kraut der Unsterblichkeit)
- **Gotu Kola** (Pflanze der Langlebigkeit)

Buchempfehlungen:

Nobuo Shioya – „**Der Jungbrunnen des Dr. Shioya**“
und „**Die Kraft strahlender Gesundheit**“

Clemens G. Arvay - „**Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald**“

Günter Albert Ulmer - „**Gesundheitswunder Chlorophyll**“



Ein abschließender Hinweis zum Sauerstoff:

Otto Warburg wurde 1931 der Nobelpreis verliehen für die Erkenntnis, dass Krebs durch eine **geschwächte Zellatmung** ausgelöst wird, wo ein **Sauerstoffmangel** auf der Zellebene zugrunde liegt. Krebs gedeiht in einer **anaeroben (sauerstoffarmen) oder sauren Umgebung**. Die Hauptursache für Krebs ist nach seinen Erkenntnissen eine Übersäuerung des menschlichen Körpers. Er war der Ansicht, dass eine beeinträchtigte Zellatmung zu Gärung führt, was zu einem niedrigen pH-Wert (Übersäuerung auf der Zellebene) führt.

Eine normale gesunde Zelle erfährt eine ungünstige Veränderung, wenn sie nicht mehr ausreichend Sauerstoff aufnehmen kann, um Glukose abzubauen, wobei Energie freigesetzt wird.

Fehlt Sauerstoff, so greift die Zelle auf ein Ernährungsprogramm zurück – sie ernährt sich nun, indem sie Glukose im Wege der **Gärung** umwandelt. Die Milchsäure, die bei der Gärung entsteht, läßt den pH-Wert in der Zelle sinken (**Säure-Basen-Haushalt ist aus dem Gleichgewicht**) und zerstört so die Fähigkeit von DNS und RNS, die Zellteilung zu steuern.

Nun können sich die Krebszellen ungehindert vermehren. Gleichzeitig verursacht die Milchsäure starke lokal begrenzte Schmerzen, weil sie die **Enzyme** der Zelle zerstört. Der Krebs zeigt sich als schnell wachsende äußere Hülle um einen Kern aus toten Zellen!

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

**Zur Prävention daher täglich bewusste tiefe Bauchatmung,
öfters Waldspaziergänge machen und grüne chlorophyllreiche Pflanzen essen!**



Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!