

„Dünne Bergluft« kann unseren Stoffwechsel auf Trab bringen, die Abwehrkräfte aktivieren, den gesamten Organismus positiv umpolen. Doch man muss kein extremer Bergsteiger sein, um sich diese Wirkung der Höhenluft zugute kommen zu lassen. Mit Hilfe der Bergluft-Therapie lassen sich diese Bedingungen simulieren

*Beflügelt und wie neu
geboren fühlen sich viele
nach einer Bergluft-Kur*

Verblüffende Erfolge der «Bergluft-Therapie»

**Wie sie den Heilungsprozess aktiviert -
ganz ohne Medikamente**



Von russischen Forschern wurde diese Methode zum ersten Mal in der bemannten Raumfahrt eingesetzt, um vorzeitigen Alterungsprozessen der Astronauten entgegenzuwirken. Die positiven Erkenntnisse über diese ungewöhnliche Inhalations-Therapie nutzten russische Mediziner dann auch in der Behandlung Tausender oft chronisch Kranker mit Erfolg. Dem Arzt Dr. Anatoli Matenko ist es zu verdanken, dass diese so wirksame, unschädliche Methode nun auch bei uns zum Einsatz kommt

Man muss nicht mehr unbedingt in die Alpen fahren, um die verjüngende, revitalisierende Wirkung der reinen Höhenluft zu genießen. Jetzt können sich Müde, Gestresste, chronisch Kranke die erfrischende Bergluft-Therapie auch in der Praxis zugute kommen lassen. Die besondere Luft wird dabei durch einen Inhalator eingeatmet. Seit etwa 30 Jahren schon gibt es diese erfolgreiche Therapie, die in Deutschland immer noch weitgehend unbekannt ist, in Russland. Sie macht sich die heilende Wirkung von Stickoxyden zu Nutze - bei Asthma, Bronchitis und Allergien, bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels sowie vielen anderen Beschwerden. Zudem wird die Methode ergänzend in der Krebstherapie eingesetzt. Sie stärkt ganz allgemein die Abwehrkräfte des Körpers. Fachleute gehen daher davon aus, dass sich die Bergluft-Therapie auch in der Behandlung von Aidspatienten als hilfreich erweisen könnte. Selbst bei psychischen Problemen wird sie erfolgreich angewendet.

Die Bergluft-Therapie wirkt in vielfacher Weise auf den menschlichen Körper ein. Die verringerte Sauerstoff-Aufnahme veranlasst ihn dazu, mehr Hämoglobin, also Blutfarbstoff zu produzieren, der wiederum dem Oxygen als Transportmittel dient. Der Sauerstoffaustausch wird aktiviert, die Heilung beschleunigt.

Ursprünglich wurde die Methode für das russische Raumfahrtprogramm entwickelt, um der vorzeitigen Alterung der Kosmonauten bei ihren Reisen ins Weltall entgegenzuwirken. Später konnte die Therapie von Professor Aleksei Tschishow von der Universitätsklinik Moskau bei vielen tausend Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern erfolgreich getestet werden.

Mittlerweile sind weltweit bereits rund 150 000 Patienten damit behandelt worden, oft mit erstaunlichen Resultaten.

Außer in Russland und jetzt auch in Deutschland findet die Bergluft-Therapie heute in England, der Schweiz und Tschechien, in Australien, Japan, Malaysia und Äthiopien Anwendung. Japanische Mediziner sind der Meinung, dass diese „Heilmethode ohne Medikamente« zu den hilfreichsten des 21. Jahrhunderts zu zählen ist.



Dr. med. Anatoli Matenko

arbeitete in der ehemaligen Sowjetunion als Allgemeinmediziner, Lungenarzt, Psychiater, Psychoneurologe und Suchttherapeut. 1992, nach der Unabhängigkeit Estlands, kam er mit Frau und Tochter nach Deutschland. Trotz zahlreicher Qualifikationen fand er hier jedoch keine entsprechende Anstellung. Heute arbeitet er als Heilpraktiker und engagiert sich für die Begegnung von Ost und West. Aus seiner einstigen Heimat hat er die „Bergluft-Therapie« nach Deutschland mitgebracht. Neben seinen Fachgebieten wie Hypnose, Suggestions-Therapie und Akupunktur setzt er sie bei Patienten ein, bei denen herkömmliche Methoden versagen.



Fachleute gehen davon aus, dass sich die Bergluft-Therapie auch in der Behandlung von Aidspatienten als hilfreich erweisen könnte. Selbst bei psychischen Problemen wird sie erfolgreich angewendet

Verblüffende Erfolge der «Bergluft-Therapie»

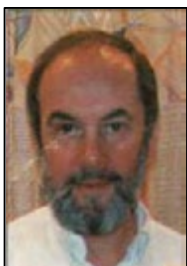
Viele Patienten spüren während der Therapie eine Wärme in den Wangen, sie können sich völlig entspannen und werden angenehm müde



Andreas P.



Sandro



Georg P.

Erfolge mit der Bergluft-Therapie: Patienten berichten

Andreas P. war wegen schwerer Depressionen zur Behandlung gekommen. «Nach acht Sitzungen mit der Bergluft-Therapie fühlte ich mich wesentlich besser», erzählt er. «ich konnte wieder frei atmen. Vor allem das Engegefühl im Brustbereich verlor sich mehr und mehr. Ich wurde sehr viel aufnahmebereiter für die sich anschließende Gesprächstherapie. Ich kann sagen, dass die Bergluft-Therapie bei meiner Depressionserkrankung zur Gesundung wesentlich beigetragen hat.»

Günter H., selbst seit 35 Jahren als Heilpraktiker am Bodensee tätig, zeigt sich ebenfalls sehr angetan von den Möglichkeiten der Bergluft-Therapie. Sein Urteil: «Sie kann als Basistherapie für praktisch alle zu beklagenden Funktionsschwäche-Zustände eingesetzt werden. Gleichgültig, ob sich die Symptomatik auf Schlafstörungen, nervöse Schwächezustände oder die neuerdings vermehrt auftretende Chronische Müdigkeit bezieht. Nach jetzt acht bis neun Behandlungen kann ich diese Therapie als eine hervorragende Möglichkeit zur Verbesserung der Immunleistung bezeichnen.»

Sandro, ein Junge aus der Nähe von Stuttgart, litt seit früher Kindheit an Asthma. Nach der Behandlung mit der Bergluft-Therapie schrieb die zufriedene Mutter an Anatoli Matenko: «Wir wollen Ihnen unbedingt sagen, dass es Sandro nach der Behandlung sehr gut geht - kein Vergleich zu früher!»

Und Georg R, Diplom-Kaufmann und Hotelier, berichtet: «Ich hatte den Eindruck, meine alltäglichen Aufgaben immer weniger bewältigen zu können. Wo sollte das hinführen? Ängste beschlichen mich immer öfter. Durch die Kombination der so genannten Bergluft-Therapie mit der Suggestiv-Therapie wurde ich schon bald wieder ruhiger und gelassener. Diese therapeutischen

Maßnahmen legten den Grundstein dafür, dass ich heute wieder kräftig und optimistisch im Leben stehen kann.»

Das Verblüffende an dieser Inhalations-Therapie: Der Patient erhält nicht mehr, sondern weniger vom Lebens-Elixier Sauerstoff! Für den Laien etwas verwirrend. Denn die bisher bekannte Sauerstoff-Therapie ist ja auf eine verstärkte Sauerstoffzufuhr bedacht. Hier jedoch scheint gerade der Entzug dem Körper das notwendige Signal zur Mobilmachung seiner Selbstheilungskräfte zu geben.

Wie geht die Behandlung vor sich?

Ein spezieller Test gibt dem Therapeuten Aufschluss über die Atemkapazität des Patienten. Erst dann wird er an das Gerät angeschlossen, um das Gasmisch - unterbrochen von normalen

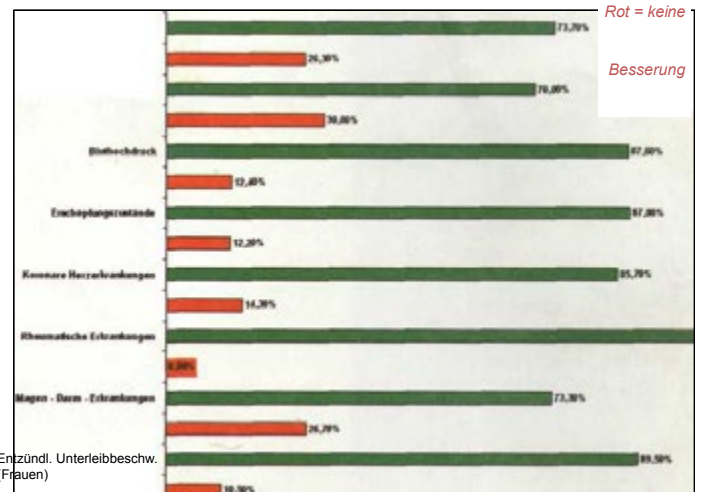
Atempausen - einzuatmen. Die Zusammensetzung entspricht in etwa der «dünnen» nischen Beschwerden, kann auch eine längere Kur notwendig sein. Manche Patienten berichten allerdings bereits nach vier bis fünf Behandlungen von einer positiven Wirkung. Viele spüren während der Therapie eine Wärme in den Wangen, das Atmen fällt ihnen leichter, sie können sich völlig entspannen und werden angenehm müde. Auch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die Bedeutung dieser Behandlungsmethode.

So fanden amerikanische Wissenschaftler Mitte der 80er Jahre heraus, dass Stickoxyd, bis dahin nur als schädliches Abgas betrachtet, ein wichtiger Signalstoff im menschlichen Körper ist. Er beeinflusst die glatte Muskulatur

Grün =

Besserung

Rot = keine Besserung



Diese Grafik zeigt die Ergebnisse einer russischen Untersuchung an 4070 Patienten mit der Bergluft-Therapie bei unterschiedlichen Erkrankungen

der Blutgefäße und damit die ganze Durchblutung. So kann er beispielsweise die Blutgefäße der Lunge erweitern und damit das Atmen erleichtern. Die medizinische Forschung ist daher derzeit weltweit damit beschäftigt, Medikamente zu entwickeln, die kontrolliert Luft im Gebirge auf einer Höhe von etwa 4000 Meter über dem Meeresspiegel. Diese Luft enthält nur noch etwa halb so viel Sauerstoff wie im Flachland.

Zwanzig bis sechzig Minuten unter der Bergluft-Maske (an zehn bis fünfzehn aufeinander folgenden Tagen) sollten genügen, um sich frischer, vitaler, einfach gesünder zu fühlen. Im individuellen Fall, beispielsweise bei chro Stickoxyde im Körper freisetzen. Wie erwähnt: In Russland kennt man mit der Bergluft-Therapie bereits seit langem eine Methode, die die positiven Einflüsse des bislang unterschätzten Gases nutzt - und

Bild unten: Inhalationen mit der so genannten Bergluft wirken wie eine unspezifische Reiztherapie. Erlahmte Abwehrkräfte können wieder auf Touren kommen



Bild oben: Professor Aleksei Tschishow (rechts im Bild) von der Universitätsklinik Moskau verhalf der Bergluft-Therapie zu weltweiter Anerkennung

Krankheitsbilder, die auf die Bergluft-Therapie ansprechen

- Herzkrankheiten • hoher Blutdruck • niedriger Blutdruck • Bronchialasthma
 - chronische Bronchitis • Anämie • chronisch entzündliche Frauenkrankheiten
 - hormonell bedingte Unfruchtbarkeit • Diabetes • erhöhte Cholesterinwerte • Stoffwechselstörungen - auch Übergewicht
 - Schwächezustände • Schlafstörungen • Anfälligkeit gegenüber Erkältungen und Infektionskrankheiten • Stress
 - psychische Störungen wie Ängste, Neurosen, Depressionen.
- Dies sind nur einige Beispiele für die weit gefächerten Einsatzmöglichkeiten der Bergluft-Therapie. Einer unspezifischen Reizbehandlung, die durch die Inhalation eines Gasgemisches mit reduziertem Sauerstoffgehalt die körpereigenen Reserven stimulieren und so die Selbstheilungskräfte mobilisieren kann.**

das ganz ohne Nebenwirkungen. Dorf trainieren die Athleten auch häufig in dünner Bergluft, um ihre Ausdauer zu erhöhen. Herzpatienten sitzen manchmal zu zehnt in einer Oxygen-Kammer, um ihr Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren. Sogar von einer Gewichtsreduktion durch die Bergluft-Therapie sprechen manche Patienten. Andere berichten, dass sie sich einfach wunderbar verjüngt und energiegeladener fühlen. Dass sich außerdem der Schlaf oder auch das Erinnerungsvermögen verbessert haben.

Professor Tschishows interessante Studien

In seinen zahlreichen Studien hat Professor Tschishow von der Uniklinik in Moskau die Wirkungen von Luft mit hohem Stickoxydgehalt erforscht und deren vielfältige positive Einflüsse auf die menschliche Gesundheit belegt. Wie Tschishow in seinen Arbeiten unter anderem ausführte, haben russische Wissenschaftler

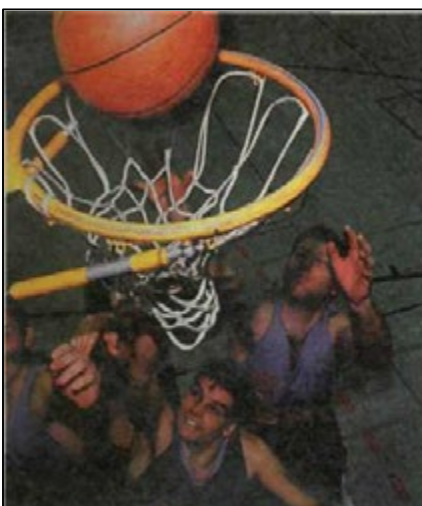
entdeckt, dass Föten im Mutterleib nicht kontinuierlich mit derselben Menge Sauerstoff versorgt werden. Vielmehr stünde ihnen in so genannten «Mangelphasen» nur ein der Höhenluft vergleichbares Gemisch mit etwa 10 Prozent Sauerstoff zur Verfügung. Auf diese Weise würden sie auf den Sauerstoffmangel während der Geburt vorbereitet und ihre Widerstandskräfte gestärkt. Nach der Geburt, so die Erklärung der Bergluft-Forscher, wird das menschliche Immunsystem allmählich schwächer. Die natürlichen Abwehrmechanismen verschwinden jedoch nicht spurlos. Sie schlummern weiterhin im genetischen Code der Zellen. Erinnert man nun den Organismus an seine erstaunlichen Reserven, dann mobilisiert er diese und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Dies kann auf ganz einfache Weise geschehen, indem man eine «Mangelsituation» durch die Bergluft-Inhalation simuliert. Wer also keine Zeit und Gelegenheit hat, seine Immunkraft im Hochgebirge zu stählen und dort seine Lungen zu lüften, für den gibt es nun die völlig ungefährliche und unstrapaziöse Bergluft-Therapie.

Tatsächlich lassen sich mit dieser der Natur entlehnten «Therapie a la Russe» viele körperliche und mentale Erkrankungen behandeln.

Auch bei Patienten, denen man vorher keine Hoffnung auf Besserung oder gar Gesundung machen konnte, ließ sich auf diese Weise der Heilungsprozess in Gang bringen.

Die positive Wirkung des Bergklimas für den Menschen ist ja allgemein bekannt. So leiden Gebirgsbewohner nachgewiesenermaßen seltener an Herzkrankheiten oder Asthma als Menschen im Flachland. Bergluft mindert auch Stress und beschleunigt den Erholungsprozess nach Krankheiten. Mit gezielter Bergluft-Therapie lässt sich vorzeitigen Alterungserscheinungen vorbeugen. So können sich Menschen mit 70 Jahren wie 40-Jährige fühlen. Nicht umsonst ist das Bergvolk der Hunzas bekannt für seine Langlebigkeit, für seine rüstigen Hundertjährigen.

Dem russischen, heute in Deutschland lebenden und hier als Heilpraktiker arbeitenden Arzt Anatoli Matenko ist es zu verdanken, dass die Bergluft-Therapie auch bei uns endlich die Anerkennung findet, die ihr auf Grund ihrer Verdienste gebührt. Seine ukrainische Kollegin Tamara Voronina, die diese Methode an der Londoner «Good Health Clinic» anwendet, meint gar, dass die Menschen damit 120 Jahre alt werden könnten!



**Mit Hilfe der neuartigen
Behandlungsmethode
konnten auch
Athleten neue Kräfte
mobilisieren**