

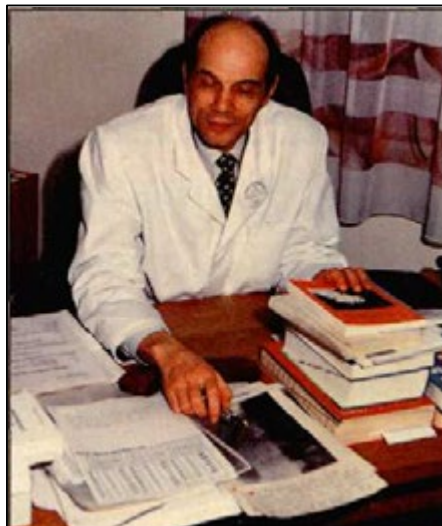
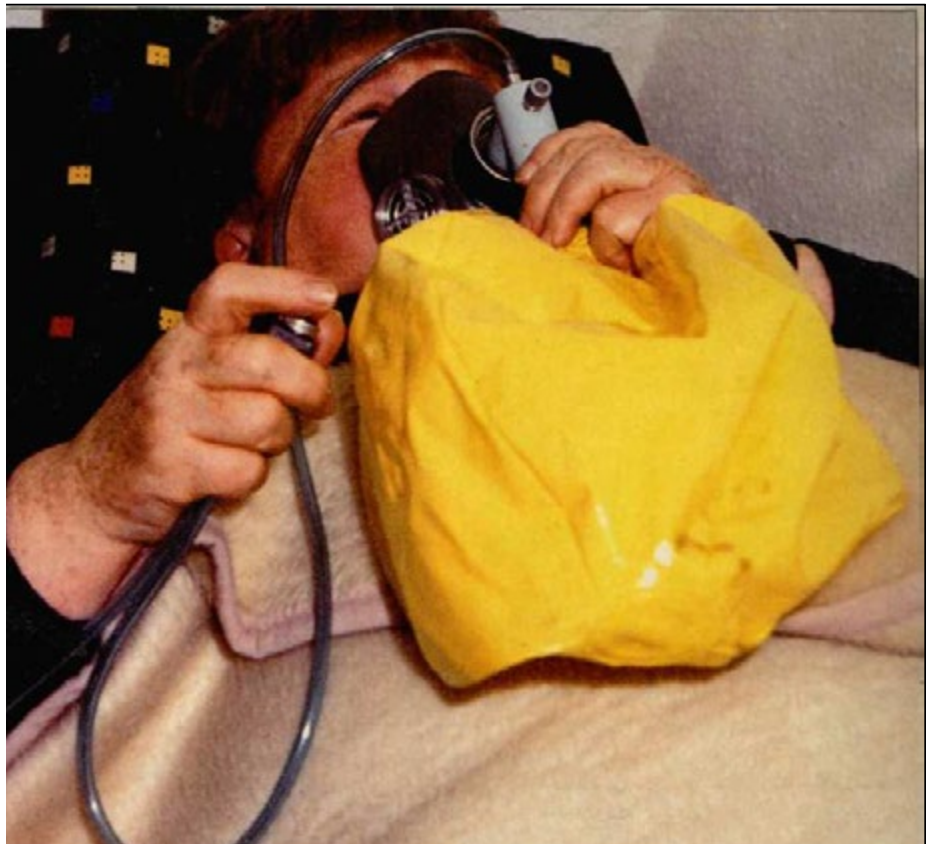
Heilsame Höhenluft

Drei US-Mediziner erhielten im Vorjahr den Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der Wirkung von Stickoxiden. Jetzt gibt es in Deutschland eine auf 30jähriger russischer Forschung basierende Therapie, die Heileinflüsse des Gases bereits praktisch nutzt: die «Methode Bergluft»

Von Ulrich Arndt:

Methode «Bergluft» heißt eine ausgesprochen erfolgreiche Inhalationstherapie aus Rußland, die im Westen noch weitgehend unbekannt ist. Sie hilft nachweislich bei zahlreichen Erkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Allergien sowie bei Störungen des Herzkreislaufsystems und des Stoffwechsels. Zudem wird sie erfolgreich in der Krebstherapie eingesetzt, stärkt ganz allgemein die Abwehrkräfte und hilft bei psychischen Problemen wie Depressionen. Dies ergaben Forschungen von Prof. Alexej Tschishow an der Moskauer Universitätsklinik. Das Verblüffende an dieser Form der Inhalation: Der Patient erhält nicht «mehr», sondern «weniger» vom Lebenselixier Sauerstoff. Er atmet nämlich ein Luftgemisch ein, das der «dünnen» Bergluft in etwa 5800 Meter Höhe nachempfunden ist und aus 10 Prozent Sauerstoff und 90 Prozent Stickstoff besteht. Im Flachland hingegen enthält die Luft mindestens doppelt soviel Sauerstoff, etwa 20-23 Prozent.

Die «Mangelbehandlung» steht in totalem Widerspruch zur bisher üblichen Vorgehensweise in der über 200jäh-rigen Geschichte der Sauerstofftherapie. Doch die mit „Bergluft» erzielten Heilerfolge sprechen für diese Methode.



Oben: Der russische Arzt Anatoli Matenko brachte die «Methode Bergluft» nach Deutschland. Ganz o.: Über einen Speicherluftsack wird die «Höhenluft» aus der Vorratsflasche in das Mundstück geleitet. Der Patient kann den Zustrom bei Bedarf selbst über ein Ventil regulieren

Nicht «mehr», sondern «weniger» vom Lebenselixier Sauerstoff bringt die Abwehr wieder in Schwung

Aber auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse: Drei US-Mediziner erhielten den Medizin-Nobelpreis 1998 für ihre Forschungen über das bisher nur als schädliches Abgas betrachtete Stickoxid. Bereits Mitte der 80er Jahre hatten sie herausgefunden, daß dieses Gas als wichtiger Signalstoff im menschlichen Körper die glatten Muskelzellen der Blutgefäße und damit die Durchblutung beeinflusst. So kann es beispielsweise die Blutgefäße der Lunge erweitern und damit das Atmen erleichtern. Zur Zeit forschen daher weltweit Mediziner an Medikamenten, die kontrolliert Stickoxide im Körper freisetzen sollen.

In Rußland existiert mit der „Methode Bergluft« bereits seit langem eine Therapieform, die eben diese positiven Einflüsse des bislang weit unterschätzten Gases nutzt - und das ganz ohne jene Nebenwirkungen, die durch Medikamente häufig entstehen.

Schon in den 70er Jahren hatte Prof. Alexej Tschishow an der medizinischen Universität in Moskau die Wirkung von Luft mit hohem Stickoxidgehalt erforscht und deren vielfältige positive Einflüsse auf die Gesundheit in Studien belegt. Wie Tschishow in einem Bericht über seine Arbeiten ausführt, hatten russische Wissenschaftler zuvor entdeckt, daß Kinder im Mutterleib nicht kontinuierlich mit derselben Menge Sauerstoff versorgt werden. In diesen „Mangelphasen« stehe ihnen nur eine Art „Höhenluft« mit etwa 10 Prozent Sauerstoff zur Verfügung. Auf diese Weise würden sie auf den Sauerstoffmangel während der Geburt vorbereitet und vor allem ihre Widerstandskräfte gestärkt. Das Immunsystem Neugeborener sei dadurch normalerweise 8-10mal kräftiger als das von Erwachsenen. Prof. Tschishow stellte nun fest, daß sich die Abwehrkräfte aktivieren lassen, wenn der Organismus - nun auf künstlichem Wege - wieder einer solchen stickoxidreichen Luft ausgesetzt wird.



Nach einstündiger „Berg-luft«-Therapie erhält die Patientin eine kombinierte Behandlung aus Akupunktur und Hypnose - eine von Matenko entwickelte Form der Suggestionstherapie

Jetzt wird die „Methode Bergluft« erstmals auch in Deutschland angeboten - in einer kleinen Praxis in dem Örtchen Weil im Schönbuch bei Stuttgart. Dort hat sich der 55jährige russische Arzt Anatoll Matenko vor über einem Jahr als Heilpraktiker niedergelassen. Zuvor hatte er vergeblich versucht, zumindest für ein Jahr eine Stelle als Assistenzarzt in einem deutschen Krankenhaus zu finden - die Voraussetzung, um in unserem Land eine Zulassung als Arzt

zu erhalten. „So habe ich wenigstens die Heilpraktikerprüfung abgelegt, um praktizieren und den Menschen helfen zu können«, sagt Matenko. Zum Beispiel verdankt die 52jährige Dorethea Peising der „Methode Bergluft« und einer begleitenden Akupunkturbehandlung, daß sie nach über 10 Jahren endlich frei von häufig auftretenden Angstzuständen, Herzrasen und Hitzewallungen ist. Bis dahin hatte ihr kein Arzt helfen können. Marie Vogel, 50, erlebte durch die „Höhenluft« - in Kombination mit Hypnose und Akupunktur - eine deutliche Besserung ihrer multiplen Sklerose. Sie kann leichter laufen und besser schlafen. Kein Arzt und keine Massage hatte ihr bis dahin Linderung gebracht.

In seiner Heimat Tallin/Estland war der russische Arzt, Psychoneurologe und Psychotherapeut keineswegs ein Unbekannter: Vielfach berichteten estnische und russische Zeitungen über seine außergewöhnlichen Erfolge mit Hilfe einer von ihm weiterentwickelten Form der Suggestionstherapie. Außerdem hatte er 1980 die sowjetische Olympiamannschaft der Eisläufer als Psychotherapeut und Akupunkturarzt betreut.

Matenko setzt auch noch andere Behandlungsmethoden ein, die kaum weniger erfolgreich als die „Methode Bergluft« und ebenfalls sehr „einfach« sind - unter anderem eine von der russischen Spezialistin Prof. Strelnikowa entwickelte Atemgymnastik für Menschen, die an Asthma und chronischer Bronchitis leiden (s. Kasten re.), und vor allem seine spezielle Form der Hypnosebehandlung. Erst durch die individuell abgestimmte Kombination dieser und weiterer Behandlungsmethoden würden die zum Teil erstaunlichen Heilerfolge möglich: Etwa bei der 68jährigen Apollonia Aufrecht aus Weil, die seit

über 20 Jahren an Weichteilrheuma, schwerer Bindegewebserkrankung der inneren Organe, Dauerschmerzen und chronischer Nierenbeckenentzündung leidet. In den letzten 12 Jahre mußte sie ständig Höchstdosen an Cortison und Antibiotika einnehmen und mit der Prognose der Ärzte leben, daß sie bald im Rollstuhl sitzen würde. Als sie zu Diese Atemgymnastik kann nach Forschungen in Rußland bei Asthma, Bronchitis und Schwächezuständen helfen. Die

Übungen bestehen aus einer Abfolge schneller Armbewegungen, verbunden mit heftigem Ein- und Ausatmen, und werden zum Teil je nach individueller Problemlage variiert. Die Standardübung wird im Stehen durchgeführt:

1. Die Arme sind leicht angewinkelt, Ellenbogen und Hände in Brusthöhe. Die Füße stehen parallel zueinander. Beim intensiven Einatmen werden die Hände zur Seite bewegt und die Knie durchgestreckt. Beim kräftigen Ausatmen führt man die Hände wieder vor der Brust zusammen und geht leicht in die Knie. Das Ganze wird in schneller Folge etwa 60mal wiederholt.
2. Danach werden die Arme mit dem Ausatmen nicht vor der Brust, sondern abwechselnd über dem Kopf und vor dem Bauch zusammengeführt - ebenfalls 60mal.
3. Dieser Übungsteil entspricht dem ersten, nur wird jetzt für jeweils 30 Wiederholungen erst das linke, danach das rechte Bein nach vorn gestellt.
4. Danach werden die Arme bei leicht gebeugtem Rücken in schnellem Wechsel zum Boden hin gestreckt und angezogen, als würde man eine Standluftpumpe bedienen. Beim Strecken der Arme wird ausgeatmet und beim Anziehen eingeatmet. Auch das 60mal.
5. Zuletzt wiederholt man die erste Übungsfolge mit etwa 60maligem Ein- und Ausatmen.

Die Gesamtübungsdauer - entsprechend zirka 300 schnellen Atemzügen - beträgt 5 bis 6 Minuten.



Matenko demonstriert die von Prof. Strelnikowa entwickelte Atemgymnastik

Die neuartige «Bergluft»-Therapie

Anatoli Matenko kam, hatte sie seit eineinhalb Jahren nicht mehr im Liegen schlafen können. Sie konnte keine einzige Treppenstufe mehr bewältigen, sich nicht mehr hinknien und war insgesamt völlig entkräftet. «Schon nach der ersten Suggestionstherapie konnte ich endlich wieder normal schlafen», freut sie sich und gesteht, daß sie anfangs durchaus skeptisch gegenüber der Hypnose-therapie war, die von Matenko durch Akupunktur verstärkt wird: «Als ich aber in dem halb-schlaf-ähnlichen Zustand spürte, wie mein Körper genau dort heiß wurde, wo es Herr Matenko suggerierte, wurde mir klar, daß das kein Hokusfokus war.» Nach zehn Behandlungen fühlt sie sich heute wieder vital, kann zumindest bereits ohne Pause 7-8 Treppenstufen steigen, sich hinknien und hat vor allem keinerlei Schmerzen mehr. Für sie ist «ein kleines Wunder wahr geworden».

Nach Untersuchungen von Prof. Alexej Tschishow erhöht das Inhalieren von „Bergluft“-einer Mischung aus 10 Prozent Sauerstoff und 90 Prozent Stickstoff - allgemein die Widerstandskraft des Organismus. Es hat einen positiven Einfluß bei chronischer Bronchitis und Asthma, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, chronischen Entzündungen, hormonell bedingter Unfruchtbarkeit, Diabetes, Allergien, verschiedenen Stoffwechsel- und Schlafstörungen sowie einer Reihe von psychischen Problemen. Zudem verbessert die „Bergluft“ die bioelektrische Aktivität im Gehirn und damit zum Beispiel die Gedächtnisleistung. Außerdem stärkt sie gezielt das gesunde Gewebe gegenüber der negativen Wirkung radioaktiver Strahlung, weshalb sich diese Inhalationsform auch in der Krebstherapie - zur Vorbereitung auf Bestrahlungen - bewährt hat. Über 150000 Patienten sollen mittlerweile damit behandelt worden sein. Diese Therapie wird heute neben Rußland auch in Japan, Australien, Tschechien, Malaysia und in der Schweiz vereinzelt eingesetzt. Ein Behandlungszyklus dauert zwischen 15 und 25 jeweils maximal einstündigen Sitzungen. Dabei werden „Bergluft“ und normale Luft im Wechsel mehrere Minuten lang eingeatmet, wobei die Inhalationsdauer langsam immer weiter erhöht wird.



Trotz hoher Qualifikation fand Matenko in Deutschland keine Stelle als Assistenzarzt und praktiziert daher als Heilpraktiker

Das tiefere Geheimnis derartiger Heilerfolge sei aber weder die «Methode Bergluft» oder seine spezielle Hypnoseform noch irgendeine andere «Wundertherapie» allein, betont Anatoli Matenko. «Wirkliche Heilung geschieht nicht durch das Beseitigen körperlicher Symptome. Es ist die Psyche, die Seele des Menschen, die geheilt werden muß.» Ursache der meisten Erkrankungen in der heutigen modernen Welt seien vor allem die hohen psychischen Belastungen durch die Beschleunigung des Lebensrhythmus und die insgesamt ungesunde, disharmonische Lebensweise. «Nicht der Körper ruft nach Heilung oder das Immunsystem nach Unterstützung - es ist in Wahrheit die Seele, die nach Hilfe ruft», glaubt Matenko. Ihre Heilung aber sei ein höchst komplexer Prozeß, der in der zwischenmenschlichen Interaktion zwischen Behandler und Patient stattfindet. Die Behandlungsmethoden, die er dabei einsetze, seien hierbei nur das «Transportmittel», um Körper, Geist und Seele des Kranken wieder an seine Gesundung glauben zu lassen.