



Dr.-medic(RO) Rustic
Aurelian Balan



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis für Innere Medizin.

„Ich brauche dich wie die Luft“

Haben wir vergessen zu atmen? Wie ist unsere Atmung, wenn der Arbeitstag 10 oder gar 12 Stunden andauert, von einer Konferenz in die andere übergeht – in einer Gesellschaft, die das immer schneller fördert: pervertiert!

Warum?

Unter solchen Bedingungen atmen wir nicht weniger, sondern mehr, das nennt sich Hyperventilation. Dies führt – anders als man sich vielleicht vorstellen würde – zu einer Sauerstoffminderversorgung der Zelle. Denn die Hyperventilation reduziert den Kohlendioxid (CO₂)-Gehalt im Blut, was zur Drosselung der Organdurchblutung und der Sauerstoff (O₂)-Versorgung der Zelle (Hypoxie) führt. Es handelt sich hier um ein gestörtes Gleichgewicht im Stoffwechsel der Zelle, das krankmachende Folgen hat: Krebs, Herzkrankheiten, Diabetes und viele andere chronische Konditionen.

Wussten Sie das?

Normalerweise braucht der Mensch wenig Luft: 6 Liter pro Minute, das sind ca. 12 Atemzüge mit je 500 ml Luft pro Minute. Die meisten Leute atmen aber tiefer (etwa 700 ml) und häufiger und haben folglich eine krank machende Tiefatmung. Nachts hingegen kommt es bei vielen Menschen vor, dass sie viel weniger atmen, oft sogar lange Atempausen machen. Hier tritt ein anderer Umstand ein: zu wenig O₂ und zu viel CO₂ im Blut und an der Zelle, also eine Sauerstoffminderversorgung und gleichzeitig auch eine Übersäuerung. Dies führt zu Muskelverkürzungen, schnelle muskuläre Ermüdbarkeit, übersteigter Muskeltonus, der Stresspegel steigt. Weitere Folgen können auch Nervosität und nachlassende Konzentration sein. Entzündungen machen sich im Körper breit, mit weitreichenden Folgen: Gefäßverkalkung und Krebsentstehung.

Bedenkt man aber, dass grundsätzlich über die Atmung fast die gesamte Säureausscheidung des Organismus erfolgt, begreift man noch besser die Tragweite dieses simplen Aktes: Atmung!

Die Vergabe des Nobel-Preises für Medizin im Jahre 2019 an Gregg Semenza unterstreicht deren Bedeutung und eröffnet ganz neue Therapiemethoden zur Behandlung vieler Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen, da die Folgen einer dauerhaft falschen Atmung sich praktisch in jeder Zelle des Körpers manifestieren. Die Therapie erfolgt, wie ich schon in der Augustausgabe des Stadt-Journals erwähnt habe, nach dem Prinzip der REIZSETZUNG. Einmal mehr Sauerstoff-Gabe, gefolgt von weniger Sauerstoff-Gabe unter kontrollierten Bedingungen, führt zu dramatischen Verbesserungen des Stoffwechsels und somit zur Linderung oder Heilung vieler Krankheiten.



Wussten Sie, dass die Atmung nicht über den Sauerstoffpegel im Körper gesteuert wird, sondern über den CO₂-Spiegel im Blut? Wussten Sie, dass eine menschliche Gehirnzelle maximal 4 Minuten ohne Sauerstoff auskommen kann und dass eine der wichtigsten Auswirkungen von Atemübungen die Stimulation des Wachstumshormons ist, das zur Verjüngung des Körpers führt. Wim Hof- oder Buteyko-Atmung sind empfehlenswerte Übungen, die Du in verschiedenen Tutorials auf YOU Tube finden und praktizieren kannst. Mach das jeden Tag...

„Atme um Dein Leben“ ■