

# Sauerstoff-Ionisation

Sauerstoff-Ionen stellen allgemein eine aktivierte Form von Sauerstoff dar. Für den Organismus spielen sie eine besonders wichtige Rolle. Sie beschleunigen die Ausbreitung des Sauerstoffs von der Lunge in das Blut, verbessern die Sauerstoffverwertung und -bindung an das Hämoglobin und erleichtern auch den Übertritt von Sauerstoff aus dem Blut in das Gewebe. Außerdem treten zusätzlich stabilisierende Effekte auf die Zellfunktion sowie regulierende Einflüsse auf die Umgebungsbedingungen, die für die Funktionsfähigkeit der Zellen notwendig sein, ein.



## **Warum lohnt sich die Sauerstoffinhalation in der Solenebel-Sauerstoff-Kabine der SalzOase?**

- Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit  
Besonders für ältere Personen und Personen unter Dauerstress.  
Es dient zur Bekämpfung vieler Krankheiten, die auf Sauerstoffmangel beruhen (Gefäßsklerose, Durchblutungsstörungen)
- Stärkung des Immunsystems  
Risikosenkung bei Operationen und Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems
- Senkung der Häufigkeit und Stärke von Migräne
- Milderung der negativen Folgen von Krebstherapien
- Verbesserung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
- Positive Wirkung bei Tinnitus, Wundheilung, rheumatischen Symptomen und typischen Befindlichkeitsstörungen im Alter

# Atemübungen

Asthma - chronische Bronchitis - verkrampfende Bronchien

- Übungen nur dreimal durchführen
- dann für 2 bis 3 Minuten normale Atmung
- bei allen anderen Lungenkrankheiten dient als einfaches Hilfsmittel eine verlängerte Einatmung mit kurzem Luftanhalten



## 1

### Gähndes Einatmen

1. Einatmung bei geschlossenen Lippen in Gähn-Stellung
2. Erweiterung des Rachens und Senkung des Mundbodens
3. Kurz Luftanhalten am Ende der Einatmung

*Warum?* Die Verlangsamung des Luftstroms führt zu einer verbesserten Luftverteilung in der Lunge. Zudem wird der Ausatemwiderstand der Bronchien gesenkt.

## 2

### Lippenbremse

1. Ausatmung durch den Mund
2. Lippen locker aufeinander legen und Widerstand erzeugen

*Warum?* Die Luft kann leichter und vermehrt abgeatmet werden. Bronchienwände bleiben stabil und fallen nicht zusammen.

Empfohlen von Physiotherapeut Tobias Wieser

Hinweis: Wegen Hyperventilation-Risiko bitte genau an Anweisungen halten.