



© Picture Alliance

Gefällt mir 0 Twittern

23.03.2009

Powerstoff - Sauerstoff wellness

Das Lebenselixier Nummer 1 ist ein wahrer Jungbrunnen für unseren Körper! in erklärt, wie Sie Körper und Seele mit Sauerstoff-Treatments und Produkten auf Hochtouren bringen.

Unsere Haut liebt Sauerstoff. Bekommt sie zu wenig davon, reagiert sie mit Knitterfalten, fahlem Teint und einer erschlafenen Oberfläche. Doch so weit muss man es nicht kommen lassen!

Im Durchschnitt atmen wir 16-mal pro Minute ein, und unter normalen Bedingungen enthält Luft 21 Prozent Sauerstoff. Dieser Powerstoff ist die Quelle des Lebens, die Nahrung aller Zellen in unserem Körper. Celebrities aus aller Welt (z.B. Madonna und Demi Moore) schwören auf Sauerstoff als Beauty-Waffe: Schon seit Jahren gönnen die beiden sich Oxygen-Therapien (z.B. nach der Methode des Physikers Prof. von Ardenne) als **Verjüngungs- und Anti-Stress-Programm**.

In mehreren Sitzungen verabreicht, ist diese Extraportion ionisierten Sauerstoffs ein Kick für unseren kompletten Organismus. Jede der 60 Billionen Zellen unseres Körpers reagiert auf die Wunderwaffe O₂: Wir sind körperlich und geistig fitter, unsere Haut ist straffer und strahlender, das Immunsystem stärker – Großstadt-Smog und Stress machen uns weniger aus. Ein Mangel an Sauerstoff entsteht altersbedingt: Ab 40 Jahren verlangsamt sich der Stoffwechsel, unser O₂-Gehalt im Organismus fällt kontinuierlich ab – wer sich also seine zarte (und faltenfreie) Pfirsichhaut lange bewahren will, sollte spätestens dann Sauerstoff von „außen“ zuführen.

Doch wie? Ganz einfach und unkompliziert geht das z.B. in Sauerstoff-Bars (Japan ist dabei Vorreiter, aber mittlerweile gibt es sie weltweit, auch in Berlin, www.float-store.de): Hier wird reines O₂ durch eine Maske eingeatmet. Der Berliner „Float-Store“ am Gendarmenmarkt ist neben einer Sauerstoff-Tankstelle auch ein Ort, an dem man in einer 600-Liter-Badewanne mit Deckel (das Wasser wird mit 300 kg Bittersalz angereichert) floaten kann, in absoluter Ruhe und Stille – eine Wohltat für jeden sitz- und stressgeplagten Menschen.

Eine andere Möglichkeit ist die **Hautpflege**: Viele Kosmetikhersteller reichern ihre Produkte mit Sauerstoff an (siehe unten). Ein Schweizer Pharmaunternehmen hat sogar eine komplette Sauerstoff-Serie entwickelt – „O Pur“. Die hochwertigen Produkte enthalten medizinisches O₂. Ebenso gibt es in etlichen Wellness- und Spa-Tempeln Sauerstoff-Treatments zum „Auftanken“. Sauerstoff kann man sogar trinken – z.B. in Mineralwasser.

Wer eine Sauerstoff-Anwendung ausprobieren möchte, kann das etwa im Hotel „Vier Jahreszeiten“ am Starnberger See südlich von München sehr effektiv tun: Hier gehören die Sauerstoff-Behandlungen zur „Königsklasse“, es gibt ihn in Form von Ampullen und Masken oder sogar in Kombination mit der in USA so erfolgreichen „Facial Fitness“ (Gesichts-Übungen gegen Falten). Als Paket ab 98 Euro oder in Einzelanwendungen ab 15 Euro buchbar – inklusive des grandiosen Blicks über den Starnberger See bis hin zu den Alpen (mehr Infos unter www.vier-jahreszeiten-starnberg.de).
Dijana Opitz

Die Sauerstoff-Therapie

Der Physiker Prof. Manfred von Ardenne ist der „Vater“ der Sauerstoff-Therapie-Kur. So funktioniert sie: Schritt 1: Zuerst werden eine Stunde vor der Sauerstoffgabe Vitaminpräparate eingenommen, damit das O₂ vom Körper besser aufgenommen werden kann. Schritt 2: 30 bis 120 Minuten lang atmet man durch eine Maske 90-prozentig reinen Sauerstoff ein. Schritt 3: Damit der Sauerstoff aus dem Blut ins Gewebe gelangen kann, wechselt man für 30 Minuten zwischen Ruhen und leichter körperlicher Belastung ab. Eine klassische Intensiv-Sauerstoffkur dauert fünf Tage, die Wirkung hält mehrere Monate an. Die Kosten werden nur in berechtigten Ausnahmefällen (z.B. nach Chemotherapien) von der Kasse übernommen. Mehr Infos u.a. bei www.drbresser.de. Kostenpunkt: ca. 1.600 Euro

Produktempfehlung

Aus dem Hause Babor kommt die „Oxygen Energizing Creme“ (50 ml, 48,50 Euro, www.babor.de), eine vitalisierende 24-Stunden-Pflege, die gestresste, müde Haut tiefenwirksam regeneriert.

Die Anti-Aging-Emulsion von O Pur enthält medizinischen Sauerstoff und wirkt effektiv gegen Faltenbildung (50ml, 29,90 Euro, www.opur.de)

Tags **wellness, wellness**

Verwandte Artikel



WELLNESS Floating

Die Seele treiben lassen Geborgen, schwerelos und total entspannt – das Floating...



WELLNESS

IN empfiehlt Bodywrap-Wellness! Werden Sie Wrap-Star! Nichts wie ran an die Orangenhaut – damit zum Frühling...

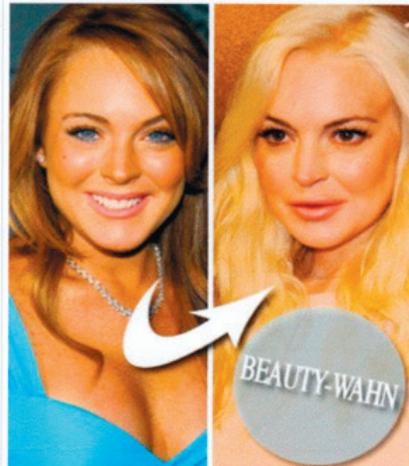


WELLNESS

Back to the Roots

Bio Wellness Ökologisch korrekte Streicheleinheiten – und das auf ganzer...

Diese Stars waren beim Doc!



Fotostrecken



Shop den Schmuck-Trend **6 Bilder**



Bonbonfarbene Lieblingsteile **15 Bilder**



Prada-Kampagne mit Christoph **3 Bilder**



Schillernde Metallic **12 Bilder**



Poppige It-Pieces von Craig & Karl **5 Bilder**



Glamour-Looks von Jason Wu **10 Bilder**

[Alle Fotostrecken](#)

Das Lieblingsstück der Woche!

