

Durch eine neue Studie erlebt eine alte Behandlungsmethode ein großes Revival: Die Sauerstofftherapie boomt als **VORERST EINZIGE MEDIZINISCHE HILFE BEI LONG COVID**. Und die Extraportionen Frischluft, mit der Patient:innen in Druckkammern oder Zelten versorgt werden, wirken auch bei anderen Leiden.

Einsteigen, Platz nehmen, Sauerstoffmaske auf, Tür zu, und los geht's! Gegen den Druck in den Ohren am besten mehrmals schlucken und gähnen. Nach spätestens fünf Minuten sind die Gehörgänge frei. Dann kann man für eine Stunde gemütlich lesen, Musik hören, Netflix schauen oder einfach die Augen schließen und entspannen. Die Eindrücke stammen aus der Druckkammer einer Arztpraxis, in der Sauerstoff unter erhöhtem Druck eingeatmet und vom Organismus viel effizienter aufgenommen werden kann. Ein Höhenflug für jede einzelne Zelle, die wieder optimal versorgt wird. Die positiven Auswirkungen dieser sogenannten „milden hyperbaren Sauerstofftherapie“ auf diverse Erkrankungen und Beschwerden überzeugen die Medizinwelt immer mehr.

NEUE HOFFNUNG BEI LONG COVID „Man kann von einem regelrechten Boom sprechen“, bestätigt Dr. Elisabeth Sattler, Internistin und Kardiologin aus Wien (internist1180.at). „In den USA und England schon länger, aber auch bei uns geht es jetzt los.“ Den Startschuss gab vor allem eine Studie aus Israel mit dem Ergebnis, dass die Oxygen-Therapie bei Long Covid deutliche gesundheitliche Entlastungen bringen kann. Patient:innen, die vor der Behandlung unter anhaltender Erschöpfung, Konzentrationsproblemen, Wortfindungsstörungen und teils unter Depressionen und Ängsten gelitten hatten, zeigten nach einigen Wochen maßgebliche Verbesserungen ihrer Beschwerden. Kognitive Tests, die Versuchspersonen vorgelegt wurden, bestätigten, was auch die Bilder der Magnetresonanz zeigten: Das

Coronavirus hatte nachhaltige Schäden im Frontallappen des Gehirns bewirkt. Diese entwickelten sich zumindest teilweise zurück. Die Hochdrucktherapie helfe dem Gehirn, seine Zellstruktur zu regenerieren, erklärten die Forscher und gaben damit Millionen von Menschen, die an Long Covid leiden, neue Hoffnung.

SCHLAFQUALITÄT NIMMT ZU. „Ich habe selbst vor allem an Patienten mit dieser Diagnose gedacht, als ich mir eine Druckkammer für meine Ordination zugelegt habe“, meint Sattler. „Fast die Hälfte von ihnen leidet an einem sogenannten Brain Fog, dieser typischen Vernebelung im Gehirn.“ Doch auch bei

vielen anderen Beschwerden kann sich die Extraportion Sauerstoff mehr als lohnen. Von der Beschleunigung des Heilungsprozesses chronischer Wunden über bessere Infektabwehr durch ein gestärktes Immunsystem bis zur Linderung von Depressionen und einer Steigerung der Schlafqualität wird medizinisch alles berichtet. Um echte Erfolge zu sehen, braucht es meist mehrere Sitzungen. Energiegeladener fühlt man sich oft schon nach einer Einheit. Sie dauert, je nach Ordination, zwischen 45 und 60 Minuten und kostet im Durchschnitt zwischen 90 und 140 Euro.

Der Wiener Orthopäde Dr. Ulrich Lanz (sportortho-zentrum.at), Spezialist für Schulterprobleme, bietet die Extraportion Oxygen seit drei Jahren an. Er hat sich für ein geräumiges Zelt entschieden, in dem man bequem sitzen kann. „Ich habe es für eine schnellere Regeneration meiner Patienten nach OPs gekauft“, sagt er. „Es ist schließlich ein Unterschied, ob ich nach einem Eingriff vier oder sechs Wochen ausfalle.“ Als Schulter spezialist betreut er auch viele junge Leute, die nicht nur möglichst schnell in den Job, sondern auch zum Sport zurückkehren wollen. „Ich sehe es regelmäßig in der Praxis, dass man sich mit Sauerstoff schneller erholt. Auch von der Narkose.“

Zu seinen Patienten zählen viele (Profi-)Sportler, die die Druckkammer auch zur Leistungssteigerung, zur schnelleren Regeneration nach dem Auspowern nützen. Tom Brady oder Ronaldo sind entsprechende internationale Vorbilder, die ihre Sauerstoff-Zelte allerdings daheim stehen haben. So mancher heimische Profisportler übrigens auch. Mit dem nötigen Kleingeld kann aber jede:r dabei sein. >>

WANN MACHT OXYGEN SINN?

Bei diesen Diagnosen kann die hyperbare Sauerstofftherapie gut unterstützen, wie medizinische Erfahrungsberichte zeigen:

- Long Covid
- akuter Tinnitus
- Migräne
- Schlafprobleme
- Durchblutungsstörungen
- Verbrennungen
- Taucherkrankheit
- chronische Wunden
- Knochenmarksödem
- Stressreduktion
- schlecht durchblutetes Gewebe
- Schädel-Hirn-Trauma
- leichter Schlaganfall
- Muskelkater



TIEFER ZUG. Durch Einatmen von reinem Sauerstoff unter Druck können unsere Körperzellen besser versorgt werden. Es unterstützt Anti-Aging, die Selbstheilungskräfte sowie einige ärztliche Behandlungsmethoden.

FOTOS: ANDREAS ORTNER / TRUNK ARCHIVE

EINE LADUNG SAUERSTOFF, BITTE!

„Es macht einen Unterschied, ob ich nach einem Eingriff vier oder sechs Wochen ausfalle.“

DR. ULRICH LANZ,
ORTHOPÄDE



NEUE POWER MIT OXYGEN. Ulrich Lanz mit Volleyball-Profi Katharina Schützenhöfer, die im Druckzelt Energie tankt (l.) Elisabeth Sattler (o.) bietet Regeneration in der Druckkabine inklusive Screen für Unterhaltung an.

» Das österreichische Unternehmen „BlueO2“, das Druckkabinen unter ärztlicher Leitung herstellt, bietet die günstigste Einheit für 15.000 Euro an. Die Nachfrage sei mittlerweile zehnmal so hoch wie vor Corona. „Die Leute kaufen die Kabine für die ganze Familie. Manchmal tun sich auch Hausgemeinschaften oder Nachbarn zusammen“, so CEO Rade Matic. Die zwei Meter lange und etwa ein Meter breite Kabine sei mobil und bald mal wo unterzubringen. „Ich bin stolz, dass durch die Behandlung nicht nur Long-Covid-Patienten wieder fitter geworden sind, sondern auch beispielsweise Amputationen verhindert werden konnten, weil eben auch die Wundheilung gefördert wird.“ Wer nicht gleich kaufen will: Man kann Behandlungszelte auch ausleihen. (Infos: o2-clinics.com).

DRUCK IM OHR. „Die Sauerstofftherapie gibt es schon seit den 70er-Jahren“, weiß Internistin Sattler. „Michael Jackson war einer der ersten Promis, die darauf schwören.“ Inzwischen sind die Methoden weiter verbessert worden. „Die milde hyperbare Sauerstofftherapie ist gänzlich ungefährlich“, so Sattler. Der Druck bis höchstens 1,5 Bar ist sanft, reicht aber, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, nämlich über die Lungen mehr Sauerstoff aufnehmen zu können und mit dem Blut in jede kleinste Zelle zu transportieren. Und so auch schlecht durchblutetes Gewebe wieder zu versorgen. Sauerstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und beim Stoffwechsel der Zellen. Anfänglicher Druck in

den Ohren wie beim Starten oder Landen im Flieger ist die einzige bekannte Nebenwirkung. Ausschlussgründe für einen Besuch in Zelt oder Kabine sind Husten und Schnupfen, Lungenerkrankungen, chronische Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung. „Ich schau jedem vorher ins Ohr, ob das Trommelfell intakt ist“, so die Ärztin. Und sollte sich jemand während der Therapie unwohl fühlen: „Es gibt einen Alarmknopf.“

LINDERUNG BEI TINNITUS. Gut dokumentiert sind die Erfolge der zusätzlichen Dosis Sauerstoff auch bei Migräne. „Eine meiner Mitarbeiterinnen hat ihre chronischen Kopfschmerzen mit einigen Sitzungen erheblich reduzieren

„Es führt zu mehr Energie, Wohlbefinden und fördert die Stressreduktion.“

DR. ELISABETH SATTLER,
INTERNISTIN

können“, so Orthopäde Ulrich Lanz. „Auch bei akutem Tinnitus hilft der Sauerstoff meist deutlich. Ist er schon chronisch, kann man in manchen Fällen zumindest eine Linderung erzielen.“

Bei der Behandlung von Knochenmarködemen ist ihm O₂, so die chemische Formel des Gases, ebenfalls eine wichtige Hilfe. Die Flüssigkeitsansammlungen, die häufig nach Verletzungen an Gelenken entstehen, können sehr schmerzhaft sein und zu Einbrüchen der Knochensubstanz führen.

HAUT STRAHLT MEHR. In den USA, wo unter anderem die berühmte Mayo Klinik „Hyperbaric oxygen therapy“ anbietet, wird die Frischluft aus der Druckkammer auch immer mehr als Anti-Aging-Prophylaxe eingesetzt. Die Bildung von Wachstumsfaktoren, Kollagen, neuer Blutgefäße und Stammzellen wirkt der Zellalterung entgegen. Als unübersehbarer Indikator wird ein verbessertes Hautbild gepriesen. Klarerweise befeuern auch schon diverse Promis den Boom in Sachen „perfekter Teint“ mit.

„Ich habe Dermatologen auf Instagram abonniert, weil mich das Thema interessiert“, erzählt Internistin Sattler. „Da werben ganz viele mit glowy skin, also strahlender Haut.“ Dieses Ergebnis und das Gefühl „wie nach 3 Stunden an der frischen Luft“ (Lanz) macht die milde Sauerstofftherapie auch zu einem empfehlenswerten Wellnessfaktor. „Es führt einfach auch zu mehr Energie, Wohlbefinden und fördert die Stressreduktion“, so die Ärztin.

Geforscht wird jedenfalls weiter fleißig. „Sogar bei Alzheimer oder Autismus bei Kindern gibt es schon ermutigende Erfahrungsberichte“, weiß Orthopäde Lanz. Und Kollegin Sattler ergänzt die Liste noch um erfolgreiche Studien nach leichten Schlaganfällen und Gehirnverletzungen. Beruhigend dabei: Sauerstoffengpässe sind kaum zu befürchten.

MIRIAM BERGER ■