

## KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE FRAGEECKE

**Frage:** Ich bin 60 Jahre alt und leide schon seit ca. 10 Jahren an chronischen Gelenksbeschwerden und Muskelschmerzen. Die Rheumawerte im Blut sind unauffällig. Die Schmerzmittel und die entzündungshemmenden Medikamente (Cortison in absteigender Dosierung) helfen immer wieder etwas, aber trotzdem habe ich immer Schmerzen und vor allem die zunehmende Bewegungseinschränkung macht mir im Alltag zu schaffen. Die Merkfähigkeit nimmt deutlich ab. Ich bemerke eine immer trockener werdende, schuppige und juckende Haut. Seit 2 Jahren habe ich Tinnitus und Schwindel nach einem plötzlichen Hörsturz. Seit einigen Jahren muß ich ein Blutdruckmittel nehmen und letzthin sind auch meine Zuckerwerte im Blut angestiegen. Ich bin oft müde, fühle mich erschöpft und habe wenig Antrieb. Am meisten hilft mir jegliche Form von Bewegung, wenn ich mich dazu aufraffen kann.

**Antwort:** Bewegung fördert insgesamt die Durchblutung und Aktivität aller Stoffwechselprozesse im Körper. Wer kann, sollte sich jeden Tag genug bewegen. Einmal am Tag schwitzen, einmal am Tag körperlich müde sein und einmal am Tag Hunger haben, so die einfache Formel des bekannten Kräuterpfarrers Weidinger. Wenn dies aus verschiedenen Gründen nicht möglich ist, so ist die Zufuhr von medizinischem Sauerstoff per Infusion über die Vene (Oxyvenierung) ein sehr guter Kompromiß, um die Blutgefäße und die davon versorgten Körperorgane entsprechend zu trainieren. Der Sauerstoff wird auf intravenösem Wege per Infusion langsam und exakt mit einem speziell dafür entwickelten Gerät verabreicht.

Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen			
Herz, Kreislauf, Ausdauer	+	Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	+
Muskelkraft	+	Risikoprofil für Stoffwechselerkrankungen	+
Gesundes Körpergewicht	+	Angstverbundene Symptome	+
Knochengesundheit	+	Depressive Symptome	+
Bei Erwachsenen			
Lebenserwartung	+	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	+
Fitness	+	Hirnschlag	+
Gesundes Körpergewicht	+	Bluthochdruck	+
Knochengesundheit	+	Diabetes Typ II	+
Psychisches Wohlbefinden	+	Dickdarmkrebs	+
Schlafqualität	±	Brustkrebs	+
Gesundheitsbezogene Lebensqualität	±	Depressionen	+
Zusätzlich bei älteren Erwachsenen			
Selbständigkeit	+	Unfälle durch Stürze	+
Denkfähigkeit	+		
Legende			
Verbesserung dieses Gesundheitsaspekts	+	Abnahme des Risikos für dieses Gesundheitsproblem	+
Starke Evidenz + Mittlere Evidenz ±			

Sauerstoff fördert die Fließeigenschaften des Blutes, die zelluläre Stoffwechselleistung, die Vitalität und wirkt so der Alterung entgegen. Die Oxyvenierung entspricht einem intensiven Höhentraining. Gute Durchblutung bedeutet guten Informationsaustausch im Körper. Eine gute Durchblutung ist die Voraussetzung für gute Entgiftung. Durch die Anregung des Stoffaustausches kommt es allgemein zu einer Verbesserung des Wohlbefindens. Sauerstoff beseitigt Therapiehindernisse; dadurch wirken vor allem im Alter die herkömmlichen Medikamente wieder sehr viel besser.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

»Alt werden ist immer noch die einzige Möglichkeit, lange zu leben.«

Hugo von Hofmannsthal

### Fragebogen bei Durchblutungsstörungen:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu

- Ich bin nie oder nur selten aktiv und bewege mich wenig?
- Ich leide generell unter Müdigkeit?
- Wenn ich über die Höhe eines Stockwerkes Stiegen steige komme ich ausser Atem?
- Ich habe starkes Übergewicht (BodyMassIndex > 30)
- Ich habe Herzprobleme (Z.n. Herzinfarkt, Herzinsuffizienz)
- Ich hatte einen Schlaganfall
- Ich leide an Zuckerkrankheit (Altersdiabetes)
- Ich leide an hohem Blutdruck
- Ich habe trotz Medikament hohe Cholesterinwerte
- Ich schlafe nachts schlecht und wache morgens müde auf
- Ich habe schmerzende Gelenke und Muskeln
- Ich habe oder hatte einen Hörsturz
- Ich leide an Tinnitus
- Ich leide an unerklärlichem Schwindel
- Ich habe oft kalte Hände und Füße
- Ich bin generell kälteempfindlich (z.B. Weissfingerkrankheit, Raynaud)
- Wärme tut mir gut
- Bewegung verschlechtert bei mir die allgemeinen Beschwerden
- Meine schmerzfreie Gehstrecke beträgt weniger als 200 Meter (periphere arterielle Verschlusskrankheit)
- Ich leide an einer Gefäßentzündung (Vaskulitis, Migräne)
- Meine Pulse an Händen und Füßen sind nicht tastbar
- Ich habe nicht heilende Wunden an den Beinen (Ulcerata)
- Ich habe vom Augenarzt bestätigte Gesichtsfeldausfälle (Netzhautdegeneration)
- Ich rauche > 10 Zigaretten/Tag
- Ich habe Osteoporose
- Ich nehme dauerhaft mehr als drei Medikamente ein
- Ich leide an therapieresistenten Hauterkrankungen (z.B. Psoriasis)
- Ich leide an chronischer Bronchitis und /oder Asthma
- Ich leide an chronischen Blasenentzündungen
- Ich habe trockene, juckende, schuppige Haut

### AUSWERTUNG

< 50 Punkte: Gratulation zu Ihrem Zustand, Durchblutungsprobleme sind sehr unwahrscheinlich

80- 120 Punkte: Sorgen Sie für regelmässige Bewegung und Ausdauertraining (Sauerstoff tut Ihnen gut)

> 120 Punkte: Sie haben eine schwere Durchblutungsstörung, Sauerstofftherapie (Oxyvenierung) wird ihnen helfen wieder in Schwung und Bewegung zu kommen

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.